



ณ มรณา

...เกิดทั้งน้ำตาไม่น่าอาย
แต่อย่าตายทั้งน้ำตาก็แล้วกัน...

รวมบทความคัดสรร

ของ **ดังตฤณ**

ณ มรณา

รวมบทความคัดสรร

ของดังตฤณ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๐
จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมเนียมบรรณาการไม่มีการจำหน่าย
สนใจติดต่อ เครือข่ายพุทธิกา
เลขที่: ๙๐ ซอยอ้อยออมสิน ถนนจรัญสนิทวงศ์ ๔๐
แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์: ๐-๒๘๘๓-๐๕๙๒ และ ๐-๒๘๘๖-๙๘๘๑
โทรสาร: ๐-๒๘๘๓-๐๕๙๒

คำนำ

ใน ปากประตูแห่งความตาย

ความตายสำหรับคนที่ยังรักชีวิต
คือจุดจบที่น่ากลัว

ความตายสำหรับคนที่ยังหวังไยญาติมิตร
คือการจากไปที่น่ากังวล

ความตายสำหรับคนที่ยังติดใจในกาม
คือการออกจากฝันดีที่น่าเสียดาย

ความตายสำหรับคนที่เบื่อโลก
คือจุดจบที่น่าปรารถนา

ความตายสำหรับคนที่น้อยใจคนรอบข้าง
คือการจากไปที่น่าสะใจ

ความตายสำหรับคนที่ผิดหวังในกาม
คือการออกจากฝันร้ายที่ขมขื่นเสียที

คนเราตายเหมือนกัน
แต่รูปแบบการตายต่างกัน
ความเชื่อเกี่ยวกับความตายก็ต่างกัน

การมีชีวิตอยู่อีกนาน
ทำให้ความตายกลายเป็นเรื่องไกลตัว
แต่ความตายที่กำลังรออยู่ตรงหน้า
ทำให้การมีชีวิตอยู่ที่ผ่านมา
กลายเป็นเพียงความฝันเหลวไหล
ที่กำลังจะเลื่อนหายไปจนหมดสิ้น

ศาสนาต่างๆ พูดถึงความตายต่างกัน
แต่พูดเป็นเสียงเดียวกัน
ว่าควรตายอย่างสงบสุข
แม้คนไม่เชื่อเรื่องชาติหน้า
ก็ต้องการตายอย่างสงบสุขเช่นกัน

พุทธเราเพิ่มเติมอีกนิดหนึ่ง
คือบอกว่าอย่าตายเปล่า
อย่าเอาแค่ตายด้วยความเป็นสุข
ถึงแม้ตายขณะจิตเป็นสมาธิชั้นฌาน
ก็นับว่าน้อยไป
ไม่คุ้มกับการมีโอกาสเป็นมนุษย์
พุทธเราขอให้ตายอย่างเข้าใจ
เข้าใจว่าที่ตายไม่ใช่เรา
แม้ที่เกิดมาก็ไม่ใช่เรา
ตัวเราเป็นแค่ความเข้าใจผิด
คิดว่ากายใจอันเกิดจากกรรม
เป็นอัตตาตัวตนที่แท้จริง

ถ้าเข้าใจให้ถูก
ต้องกล่าววากายใจ
เป็นแค่ที่ตั้งของความเข้าใจผิด
เห็นอยู่ชัดๆ ว่ามันปรวนแปรไป
ก็ยังอุตสาห์อยากให้มันเหมือนเดิม
เห็นอยู่ชัดๆ ว่ามันก้าวสู่ความแตกดับ
ก็ยังอุตสาห์หวังให้มันคงอยู่

อาการที่จิตยึดเหนี่ยววากายใจอย่างเหนียวแน่น
สะท้อนถึงความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับกายใจมาตลอด
ภาวะใกล้ตายนับเป็นโอกาสสุดท้าย
ที่เราจะทำความเข้าใจเสียใหม่ให้ถูกต้อง
หากทำได้...
ช่วงสุดท้ายนับว่ามีค่ากว่าทุกช่วงที่ผ่านมาทั้งหมด!

ดังตฤณ
พญศจิกายน ๕๐

คำนำ คณะผู้จัดทำ

๒

ถ้าถามว่า การสอบครั้งไหนสำคัญที่สุดในชีวิตคนๆ หนึ่งหลายคน คงนึกถึงการสอบเข้ามหาวิทยาลัยเพื่อเลือกสาขาอาชีพ การสอบเข้าบรรจุทำงานในตำแหน่งหน้าที่ในอุดมคติ หรือแม้แต่การขอคนรักเพื่อที่จะใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน

แต่ส่วนใหญ่ ลืมนึกถึงการสอบครั้งสุดท้ายในชีวิตที่จะต้องเจอนั่นคือ เวลาตาย

กระบวนการตายและขั้นตอนที่แต่ละคนจะผ่านยังเป็นเรื่องลึกลับสำหรับวิทยาศาสตร์ในยุคปัจจุบัน

แต่ไม่ว่ากระบวนการ หรือ ขั้นตอนจะเป็นอย่างไร

เป็นที่แน่นอนว่า เมื่อเราเกิดมาทุกคน

ก็เหมือนยืนโบสถ์มาสอบไว้เรียบร้อยแล้ว รอเพียงกำหนดวันสอบเท่านั้น

หนังสือเล่มนี้ เปรียบเสมือนคู่มือเตรียมสอบ หรือ การเตรียมตัวตาย

ที่เริ่มตั้งแต่ ทำไมการสอบครั้งนี้จึงเรียกว่า สำคัญที่สุด

เราจะเตรียมตัวสอบอย่างไร ต้องใช้เวลาขนาดไหนในการเตรียมตัวสอบ

อธิบายสนามสอบ ข้อสอบเก่าที่ผ่านมาแล้ว ผู้ที่เคยผ่านสนามสอบในอดีต

รวมไปถึงแบบฝึก ที่สามารถทำได้จริง และเห็นผลจริงๆ ตั้งแต่อนเข้าห้องสอบ

อย่างไรก็ตาม หนังสือเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ระดับใด ขึ้นอยู่กับผู้อ่าน

ถ้าตั้งใจอ่านเล่น ฆ่าเวลา ก็จะสามารถฆ่าเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ถ้าตั้งใจอ่านเพื่อเอาข้อคิด คำคม ก็จะได้ทั้งข้อคิด และคำคมมากมาย

แต่ถ้าตั้งใจอ่านเพื่อเตรียมตัวสอบครั้งสำคัญ และทำแบบฝึกหัดตามลำดับ

ก็จะพบว่า การตายไม่ใช่เรื่องน่ากลัว และสามารถรู้สึกรู้ว่าแค่ได้เตรียมตัว ก็มีกระแสแห่งความสุขค่อยๆ ไหลรินสู่ใจ ความทุกข์ทั้งหลาย ค่อยๆ ละลายหายไป เพียงแค่เราได้เตรียมตัวอย่างถูกวิธี...

ไม่ว่ากำหนดสอบจะมาถึงเมื่อไหร่ เพียงแค่อ่านหน้านี้จบ ก็คงถูกคิดขึ้นมาได้ ว่าเราสมควรสอบไปเรียบร้อยแล้ว ส่วนจะเตรียมตัวเตรียมใจอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของคุณ

คณะผู้จัดทำ ขอขอบพระคุณ
คุณดังตฤณที่อนุญาตให้จัดพิมพ์ขอเขียน
เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่พร้อมจะเตรียมตัวทั้งหลาย
และเครือข่ายพุทธิกา
ที่คอยประสานงาน จัดรูปเล่ม ทำ art work
จนสำเร็จเป็นหนังสือออกมาได้
ขอให้อานิสงส์ของการจัดทำหนังสือเล่มนี้
จงมีแด่ทุกๆ ท่าน
ที่ได้ยื่นใบสมัครสอบ และอยู่ระหว่างการเดินทาง โดยทั่วกัน

สารบัญ

ตายอย่างรู้ อยู่อย่างเห็น	๙
เหตุผลของการเดินทาง	๑๓
สะสมเสบียง	๒๐
๗ วิธีตายอย่างสบายใจ	๒๙
เตรียมตายอย่างไสดำบัน	๔๑
เริ่มต้นออกเดินทาง	๔๘
สิ้นสุดการเดินทาง...การดับขันธปรินิพพาน	๖๔
ปจฺจนา-วิสัชนา จาก เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว	๗๐



ตายอย่างรู้ อยู่อย่างเห็น

“อย่ากลัวตายร้าย
แต่ขอให้กลัวจะอยู่อย่างไม่ได้เตรียมตัวไปดี ก็แล้วกัน”



“เห็น คนตายก็หมายรู้ได้วักด้วย
อีกไม่ช้าร่ายไปแล้วม้วยสูญ
ศพวางนอนอย่างขอนไม้คล้ายอิฐปูน
รอขึ้นเผาให้เอาศุนย์มานับกาย
เหลือเพียงชื่อให้ลือจำทำไมเล่า
เขาก็รอคอยขึ้นเขียงเรียงจากหาย
เหมือนกับเราเผ่าจดำแล้วกลับตาย
ชื่อก็วายกายก็ว่างว้างหมดกัน”

ทางนฤพาน

.....

ตายอย่างรู้ อยู่อย่างเห็น

คนบางคน เกิดมาเพื่อสาละวนวุ่นกับการเพ่งดูว่าใครดีใครไม่ดี สุดท้ายเขาก็ตายเปล่า โดยไม่รู้เลยว่าตัวเองดีหรือไม่ดี

คนบางคน เกิดมาเพื่อสาละวนวุ่นกับการกำจัดจุดบอดของตนเอง เสริมจุดแข็งให้แกร่งขึ้น หาจุดยืนที่ดีที่ยังไปไม่ถึง สุดท้ายเขาไม่ตายเปล่า เขาย่อมฝากประโยชน์ใหญ่ไว้ในโลกนี้ จะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตามที

คนบางคน เกิดมาเพื่อคิดในเรื่องไม่ควรคิด เห็นทั้งชีวิตเป็นปัญหา ไม่มองว่าปัญหาอยู่ที่วิธีคิด เพียงเลิกคิดแล้วลงมือจัดการ เขาจะพบพานชีวิตใหม่ แทบไม่เหลือปัญหานานานักใจ เพราะมีแต่งงานใหม่บ่อย เพื่อสนุกกับงาน หายเบื่อกับความว่างงาน เลิกแช่อยู่กับความวุ่นเปล่า

คนบางคน เกิดมาเพื่อคิดถึงแต่ตัวเอง เห็นวันเวลาและทุกสิ่งที่มี ตลอดจนถึงสิ่งที่ตนไม่มี เป็นของสมควรได้แก่ตน พอนานไป เขาย่อมมีสิ่งร่ำราศีน้อยกว่าคนเก็บขยะ เพราะคนเก็บขยะยังรู้วิธีทิ้งแต่สิ่งเดียวที่เขาไม่รู้คือวิธีเก็บ

คนบางคน เกิดมาเพื่อหัดคิดถึงคนอื่น เห็นวันเวลาและหลายสิ่งที่มี ตลอดจนถึงที่ตนยังไม่มี ควรค่าแก่การพิจารณา พอนานไป เขาอาจมีสิ่งร่ำราศีกว่าเศรษฐีใหญ่ เพราะเศรษฐีใหญ่อาจไม่รู้ว่าทรัพย์สินของตนมีประโยชน์ปานไหน ในขณะที่เขารู้ จากใบหน้าเพื่อนยิ้มรอบทิศ

คนบางคน เกิดมาเพื่อใช้ชีวิตให้จบไปอีกครั้ง ไม่รู้ว่าเป็นครั้งไหน จะครั้งแรกหรือครั้งสุดท้ายไม่นำพา ไม่รู้จะหาประโยชน์อันใด ไม่ทราบจะเชื่อคำตอบใครดี

คนบางคน เกิดมาเพื่อค้นหาเหตุผลของการเกิด เกินทนกับ

การไม่รู้ เ็นตาหลับไปกับการตายที่ไม่ได้คำตอบ เ็นทำใจชอบ
กับการเป็นหน้าใจเกิดใหม่ เ็นยินดีรับกับการเหนื่อยซ้ำที่สูญเปล่า

คนบางคน เกิดมาเพื่อเจอคำตอบที่ผิด โจทย์ชีวิตก็ยิ่งซับซ้อน
แทนการเห็นโลกตามจริง เขากลับเห็นบิดเบี้ยวกว่าเดิม แทนการแก้
ปัญหาตรงจุด เขากลับผูกปมใหม่ขึ้นมาซ้อน แทนการพลิกยากให้
เป็นง่าย เขากลับผันง่ายให้เป็นยาก

คนบางคน เกิดมาเพื่อพบคำตอบที่ถูก โจทย์ชีวิตจะง่ายลง
หายใจออกก็รู้ หายใจเข้าก็รู้ มีให้ดูเพียงใด มีให้รับเท่าไร มีให้สละ
แค่ไหน ก็ให้เป็นไปตามนั้น ไม่ถือสิ่งใดให้หนักมือ เรียบง่ายเหมือน
เดินทางเท่าเปล่า โดยปราศจากพิธีรีตอง ไปจนถึงปลายทาง โดย
ปราศจากตัวตนติดค้าง

คิดจากความว่าง ๓



เหตุผลของการเดินทาง...

“ฉันและทุกคนตายกันทุกวันอยู่แล้ว
ไม่โดนฆ่าทิ้งมันก็แปรไปเป็นอื่นอยู่แล้ว
ทั้งสภาพร่างกาย สภาพจิตใจและความรู้สึกนี่ก็คิด
ไม่มีซ้ำตัวเดิมเลยสักวัน ที่สับสน ต่อมาเรื่อยคือความเข้าใจผิด
คิดว่าแต่ละวันเป็นทุกข์ตัวเดียวกัน
และสำคัญว่าจะเป็นทุกข์ตลอดไปเท่านั้น
ดับความเข้าใจผิดเสียได้ ความทุกข์ก็ดับตามไปด้วยเดี๋ยวนั่นเอง”



“พอ ครับ ทำไมคุณตาถึงต้องตายด้วยล่ะครับ?”

“เป็นธรรมดาของพวกเราทุกคนนะลูก ถึงเวลาตายก็ต้องตาย”

“ออกก็ต้องตายเหรือครับ?”

“ต้องตายเหมือนกัน แต่ออกยังเด็กอยู่กว่าจะแก่และถึงเวลาตายเท่าคุณตายอีกนาน”

“แล้วเมื่อไหร่คุณตาจะตื่น เห็นนอนอยู่ในโลงตั้งหลายวันแล้ว?”

“ถ้าตายก็ไม่ตื่นแล้วล่ะลูก ต้องอยู่ในโลงอย่างนั้นตลอดไป”

“ตกลงต้องตายทุกคนเลยหรือครับ?”

“ใช่ลูก เป็นอย่างนั้น คนทุกคนที่ลูกเห็นจะต้องตายกันหมด”

“พอครับ ทำไมทุกคนต้องตายด้วยล่ะครับ?”

“ออกเพิ่งเห็นคนตายนะลูก ความตายเลยเป็นของแปลกใหม่”

ต่อไปออกจะเห็นคนตายมากขึ้น แล้วลูกจะรู้ว่ามันเป็นของธรรมดา ออก
ดูเศษใบไม้แห้งบนพื้นนั่นสิ เห็นไหม ตอนนี้นั่นเป็นสีเหลือง แต่ก่อน
มันเป็นสีเขียวเหมือนที่อยู่บนต้นนะ พอถึงเวลามันก็ต้องทิ้งตัวเองลง
จากกิ่งก้านมารวมกันบนพื้น เปลี่ยนจากสีเขียวเป็นสีเหลือง ร่างกาย
คนเราก็เหมือนกัน วันนี้คุณดอมีชีวิตชีวา แต่วันหนึ่งก็ต้องแห้งลง
แล้วหายไปจากโลกนี้เช่นเดียวกับใบไม้ตกพื้น”

“คนเหมือนใบไม้ได้ไง แล้วทำไมคนต้องตายด้วยล่ะ?”

“เพราะเหมือนใบไม้ไงลูก วันหนึ่งก็ต้องร่วงหล่นลงดินและ
กลายเป็นพวกเดียวกับดิน ไม่มีใครกำหนดหรอกว่าทำไม ทุกสิ่งทุก
อย่างต่างมีสภาพที่ต้องเสื่อมสลายกลายเป็นอื่นไปทั้งนั้น”

“คุณตาพูดใหม่ว่าจะตาย?”

“รูซี้ คุณตาพูดวนนานทีเดียว เตรียมตัวยกสมบัติให้แม่
ของออกตั้งแต่ออกยังไม่เกิดนะ”

“ลูกอนตายแล้วทำไมคุณตาไม่หนีล่ะ?”

“จะไปหนียังไงลูกเอ๋ย ถ้าใจมาไล่ฆ่าเรา เราอาจใช้สองเท้า
วิ่งหนีได้ แต่ถาร่างกายจะฆ่าตัวเอง แม่แต่เท้าก็ยกไปไหนไม่ไหวแล้ว”

“ถ้าคนเราต้องตาย แล้วจะเกิดมาทำไมล่ะครับ?”

“เพราะยังติดค้างอยู่กับความไม่รู้ไงลูก คนเราเกิดมาเพื่อเรียน
รู เหมือนอย่างที่คุณออกตามพ่อเพื่อให้รู้คำตอบอยู่นี่ไง แต่ถ้ายังติดค้าง
ยังไม่รู้แจ้ง ก็ต้องเกิดใหม่มารูใหม่อีก” **คนเราเกิดมาเพราะยัง
ติดค้างอยู่กับความไม่รู้...**

ฉันเฝ้าแต่เก็บำความสนใจและสงสัยใคร่รู้คำตอบว่าชีวิตเรา
ควรรู้อะไรมากที่สุดไว้อย่างไร แล้วโอกาสก็มาถึง ในวันวันเผาศพคุณตา
น้องออก บรรยายภาศในวัดทำให้ฉันไม่รู้สึกกระดากนักกับการกระแษะ
เข้าไปถาม โดยเกริ่นตามตรงว่าฉันเคยได้ยินแกตอบคำถามลูกเสมอ
และบางคำตอบน่าสนใจมาก เช่นคนเราเกิดมาเพราะติดค้างอยู่กับ

ความรู้เลยต้องมาเรียนรู้ ที่นั่นฉันอยากรู้ว่าที่เมื่อนั้นคืออะไร แล้ว
ที่ควรรู้นั้นคืออะไร

“มนุษย์ทุกคนไม่รู้ความจริงเกี่ยวกับตัวเองครับ”

ฉันถามว่าถ้ารู้ความจริงเกี่ยวกับตัวเองแล้วจะได้อะไร?
คุณพอนองอดตอบด้วยความมั่นใจว่า

“ได้รู้ด้วยตนเองว่าหมดความติดค้าง เหมือนคนที่ชำระหนี้
หมด ไม่จำเป็นต้องหาเงินมาจ่ายเพิ่ม หรือเหมือนคนที่ทำงานใช้โทษ
ในบ่อน้ำคร่ำจบสิ้นแล้ว ไม่จำเป็นต้องกลับมาลงน้ำโสโครกอีก”

กับคำถามว่าต้องรู้ความจริงเกี่ยวกับตัวเองให้ละเอียดลออ
ทุกแง่มุมเลยไหม เพื่อนบ้านผู้ทรงภูมิให้คำตอบคือ

“รู้นิดเดียวครับ ไม่ต้องมากหรอก คือรูวากายใจนี้ไม่เที่ยง
เกิดแล้วตงดับลงเป็นธรรมดา เพราะมันไม่ใช่ตัวตนของใคร เพียงมี
อะไรมาประกอบประชุมเป็นรูปเป็นร่างชั่วคราวคล้ายแผ่นเหล็ก ลอย
ยาง เครื่องยนต์เข้ามารวมรูปร่างขึ้นเป็นรถเก๋ง แต่พอหมดอายุก็ถูก
ถอดเป็นชิ้นๆ แบบต่างคนต่างไป มองไม่เห็นรูปรถเก๋งคันเดิมในชิ้น
ส่วนใดๆ อีก”

ใจฉันว้าวางไปชั่วขณะเมื่อจินตนาการเห็นความว่างเปล่า
ไร้แก่นแท้ของรถยนต์ ถึงกับอึ้งงีบเป็นครู่ก่อนถามต่อ คือสงสัยว่า
เมื่อฉันรู้สึกวากายใจเป็นของว่างเปล่าเหมือนรถยนต์ที่ปราศจาก
ตัวตนอย่างนี้แล้วถือว่าพอหรือยัง ครูทางธรรมคนแรกของฉันก็ตอบว่า

“ไม่พอหรอกครับ รู้แค่นี้เรียกว่าเป็นปัญญาจากการฟัง และ
ปัญญาจากการจินตนาการตาม ยังเป็นปัญญาในระดับคิดๆ ไม่ใช่
ปัญญาเห็นจริงประจักษ์แจ้งด้วยจิต”

ฉันจึงถามว่าทำอย่างไรจะรู้แจ้งได้ด้วยจิต

“ต้องปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ครับ คือเราย้ายที่
ตั้งของสติจากการทำงานและการเล่นในชีวิตประจำวัน เปลี่ยนมาเป็นอีก

ที่ตั้งหนึ่งคือกายใจนี้ คอยตามระลึกว่ากายใจนี้ไม่เที่ยง เห็นชัดว่า
อะไรอย่างหนึ่งๆ เช่นลมหายใจหรืออารมณ์สุขทุกข์ มีธรรมดาเกิด ขึ้น
แล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา แม้แต่ความดังเลสงสัยอยากรู้คำตอบของ
น้องในเวลานี้ก็มีขึ้นของการเกิดขึ้น เมื่อได้คำตอบก็จะดับลงเช่นกัน
หรือถ้ายังสงสัยอยู่ มีความเข้าใจอยู่ ก็ต้องแปรปรวนไป อาจอ่อนตัว
ลงหรือเข้มข้นขึ้นกว่าเดิม พอเห็นความไม่เที่ยงในกายใจเสมอๆ จิตก็
เลิกลืมมั่นสำคัญผิด เลิกมองว่าสิ่งนั้นๆ เที่ยง เลิกหลงเชื่อว่าสิ่งนั้น
เป็นตัวเป็นตน พอเห็นอย่างต่อเนื่องมากเข้าจิตก็ขาดจากอุปาทาน
ที่ครอบงำมาแต่ก่อนแต่ออก เรียกว่าบรรลุมรรคผล มีดวงตาเห็นธรรม
เป็นอริยบุคคลของพุทธศาสนา”

ฉันจึงยังคำถามถัดมาคือ จะทราบได้อย่างไรว่าเรารู้สิ่ง
สำคัญที่สุดที่ควรรู้แล้วหรือยัง? วระนั้นอะไรจะเป็นตัวบอก ว่าเราไป
ถึงแก่นของพระศาสนาแล้ว?

“พระพุทธเจ้าตรัสว่าถ้าใครเข้าป่าหาแก่นไม้ แต่ไปเจอกิ่งใบ
เจอสะเก็ด เจอเปลือก เจอกระพี้ ก็อาจสำคัญว่าเป็นแก่น เพราะไม่
ทำความรู้จักแก่นให้ดีเสียก่อน เลยได้สิ่งที่ไม่ใช่แก่นติดมือกลับบ้าน
ลามและสรรเสริญเปรียบเหมือนกิ่งใบ ศีลเปรียบเหมือนสะเก็ด สมาธิ
เปรียบเหมือนเปลือก ญาณหยั่งรู้ต่างๆ เปรียบเหมือนกระพี้ แต่แก่น-
สารที่แท้จริงคือความหลุดพ้นแห่งใจ ชนิดไม่กลับกำเรบอีก สรุปคือ
ถ้าเรายังไม่รู้จักรากเหง้าของใจที่หลุดพ้นเด็ดขาด ก็ยังไม่ได้ชื่อว่าเรารู้สิ่ง
สำคัญที่สุดที่ควรรู้”เหมือนสายน้ำที่ปะทะใจครืนโครม ดวงตาฉันตื่น
เต็มกับคำว่า **ความหลุดพ้นแห่งใจแบบไม่กลับกำเรบอีก**
คือแก่นสารที่แท้จริง

.....

“ชีวิตเป็นสิ่งไม่ควรประมาท จะตายเมื่อใดไม่อาจพยากรณ์
มัจจุราชมักมาถึงตัวโดยไม่บอกกล่าวล่วงหน้า ถ้าวันนี้ยังมีกำลังก็ควร
ทำกิจที่คิดว่าควรทำที่สุด ทำแล้วคุ้มกับการเกิดมากที่สุด เพื่อจะไม่
เสียใจในภายหลังว่าวันสุดท้ายมาถึงแล้วยังไม่ใช่โอกาสทองให้สมค่า”

.....

“จากการศึกษาเรื่องกรรมอย่างละเอียด ฉันเชื่อว่านิสัยจะเป็น
สิ่งติดตัวข้ามภพข้ามชาติ มนุษย์เป็นภูมิดีศักยภาพในการสร้าง
นิสัย สิ่งสมไวกวไรก็ได้สมบัติติดตัวไปสร้างตนอย่างนั้น นิสัยที่ฉัน
จะสร้างต่อไปนี้คือเชื่อพระพุทธเจ้า ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า
อย่างละเอียดเหมือนทุกคำเป็นทองที่ไม่อาจปล่อยให้ตกหล่น”

.....

“กรรมจะพยายามรักษาเอาไว้กับทางเดิม อย่างเช่นที่พระ
พุทธองค์ตรัสว่า พวกเรามีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
ฉันปลงใจเชื่อว่าสร้างนิสัยไว้อย่างนี้เป็นอาจิน หรือที่เรียกว่า
อาจินณกรรม หากมีโอกาสเกิดใหม่เป็นมนุษย์ อาจินณกรรมที่ทำ
ไว้ในชาตินี้ย่อมส่งให้ไปเกิดกับพ่อแม่แบบนี้ มีเหตุปัจจัยแวดล้อม
ตั้งแต่วัยเด็กส่งเสริมให้เข้าสู่ทางของความเป็นเช่นนี้ รวมทั้งมีกำลัง
กายและแรงบันดาลใจให้มุ่งมั่นเพียรเพื่อหลุดพ้นอย่างเอาจริงเอาจัง
เช่นนี้อีก”

.....

“เนื้อหาสำคัญของพุทธศาสนาในสายตาของฉันนั้น **ต้นสุด**
คือให้มาเอา ไม่ใช่มาทิ้ง แต่ยอดสุดคือให้ไปทิ้ง ไม่ใช่ไปเอา
เบื้องต้นพุทธศาสนาให้มาเอาอะไร? ให้มาเอาบุญเพื่อให้

ตาสว่างเห็นความจริง ยิ่งบุญมากเท่าไร จิตยิ่งต้องเห็นความจริงชัด
ขึ้นเท่านั้น

เบื้องปลายพุทธศาสนาให้ไปถึงอะไร? ให้ไปถึงความยึดมั่น
ถือมั่น ด้วยมรรคาคือทางที่พระพุทธองค์ชี้ไว้ให้แล้วพร้อมสรรพ”

“เป้าหมายของฉันไม่ใช่เพื่อเอา แต่เพื่อทิ้ง

ทิ้งอะไร? ดูดีๆ แล้วก็คือ **ทิ้งทุกข์ ทิ้งสัมภาระพะรุงพะรัง**
ทิ้งปวงนั่นเอง คนเราพากันห่วงทุกข์ไว้ กอดทุกข์ไว้แนบอก แบก
ทุกข์ไว้หลังแอ่นยังไม่รู้ตัว มีคนบอกให้ทิ้งยังร้องอีกว่าเรื่องอะไรจะทิ้ง
หรืออย่างดีก็ถามว่าทำไมต้องทิ้ง มองไม่เห็นเหตุผลสมควรเลย”

.....

“เวลาคนเราทุกข์หนัก ก็มักปักใจเชื่อว่าจะไม่สามารถผ่าน
ความทุกข์นั้นๆ ไปได้ ผลอๆ อาจทักท้วงว่าวันเวลาที่เหลืออีกทั้งชีวิต
คงต้องจมปลักอยู่อย่างนี้ทั้งที่จริงแล้วถ้าแค่หยุดเพิ่มเหตุแห่งทุกข์ ทาง
ใจเข้าไป ความทุกข์ก็จะแสดงความจริงไม่เที่ยง ไม่อาจตั้งอยู่ได้เกือบทันที
เหตุแห่งทุกข์ทางใจที่วุ่นวายนั่นก็คือ อาการครุ่นคิดซ้ำซากนั่นเอง
เพียงถาฐด้วยสติ เห็นตามจริงว่าอาการครุ่นคิดซ้ำซาก ก็แค่ของจร
เข้ามา ไม่ได้มีอยู่ก่อนในใจ และไม่อาจคงสภาพคิดๆ ได้ตลอดโดยไม่
แปรปรวนไปเป็นระดับอ่อนแอกว่ากันเท่านั้น ก็ได้ชื่อว่าเหตุแห่งทุกข์
ถูกจับได้ไฉน ถูกแทรกแซง ถูกแทนที่แล้ว”

๗ เดือนบรรลุนิพพาน



สะสมเสบียง...

“ถ้ายังมีโอกาสหลายคืนก่อนตาย
แล้วคุณใช้ทุกคืนให้เป็นประโยชน์อย่างไม่ต้องขวาง
คุณจะทราบว่าในเวลาที่เขาดายเขาเข้ม
จวนเจียนสิ้นเลือดสิ้นเนื้ออยู่นั่นเอง
ไม่มีอะไรในโลกเป็นที่พึ่งให้กับคุณ ได้ดีกว่ากำลังสติ
ผู้มีสติก้าวลงสู่ความตาย คือผู้สบายใจว่าตนมีที่พึ่งให้ตัวเองแน่”



ชาย ผู้หนึ่งนามว่านินากาวะกำลังจะสิ้นลม ครั้นนั้น
อาจารย์เซนชื่ออีกคิวได้แวะมาเยี่ยมแล้วกล่าวถามอย่างตรงไปตรงมา
แข่งกับเวลาว่า

“อนุญาตให้ผมนำทางท่านจะได้ไหม?”

นินากาวะได้ยินเช่นนั้นก็ตอบโดยปราศจากความหวังอันใด
“ผมมาสู่โลกนี้ตามลำพัง และกำลังจะจากไปตามลำพัง แล้วคุณจะช่วยอะไรผมเกี่ยวกับทางมาทางไปได้เล่า?”

ท่านอีกคิวตอบอย่างสงบ ด้วยดวงจิตที่เข้าถึงธรรมลึกซึ้งกว่านั้น

“ถ้าท่านคิดว่าเป็นเรื่องจริงที่ท่านเคยมา และเป็นเรื่องจริงที่ท่านกำลังจะไป นั่นก็แค่ความหลงสำคัญผิดของท่านเอง เอาอย่างนี้เถอะ ขอผมแสดงทางซึ่งไม่มีการมาและไม่มีการไปให้ท่านดูสักหน่อยนะ”

ด้วยคำพูดอันฉลาดแหลมและมีพลังเปิดเผยสัจธรรมของท่านอีกคิว ผนวกเข้ากับจิตในวาระสุดท้ายของนินากาวะที่ว่างเฉยพอจะรับรู้ตามจริงทำให้เกิดสภาวะจิต เป็นอิสระจากความสำคัญ

มันหมายความว่ากายใจเป็นตัวตน เห็นกายใจเป็นของอื่น เป็นของบดบังความจริง ท่านนินากาวะจึงเข้าถึงความจริงอันปราศจากสิ่งบดบัง คือมหาสุญญตาที่อยู่นอกขอบเขตของกาลเวลา ไม่ได้เคยมาพร้อมกับกายใจ และไม่ได้จะจากไปพร้อมกับกายใจ

ด้วยความแจ่มแจ้ง ณ ที่นั้น ท่านนินากาวะจึงยิ้มอย่างงดงามแล้วตายอย่างสงบเยี่ยงผู้ถึงซาโตริคนหนึ่ง

คิดจากความว่าง ๓

.....

อันที่จริงเมื่อกล่าวถึง ‘สิทธิ์ในการบรรลุธรรม’ นั้น มีกันทุกยุค ไม่ต้องรออาจารย์เซน ไม่ต้องรอเกิดใหม่ในพุทธกาลถัดไป ขอเพียงมีความพร้อมพอ ความพร้อมดังกล่าวเริ่มต้นขึ้นด้วย ‘ความเข้าใจ’ เพราะถ้าปราศจากเหตุผลให้เข้าใจเสียอย่างเดียวแล้ว มนุษย์จะไม่มีแรงขับเคลื่อนมากพอจะเพียรพยายามทำอะไรให้สำเร็จจริงสักอย่างเดียว

ความเข้าใจอันเป็นไปเพื่อการเดินหน้าเข้าสู่การบรรลุธรรมได้แก่การเห็นตามจริงที่ว่า...

๑) เราไม่จำเป็นต้องเป็นทุกข์ทางใจก็ได้

เคยเห็นไหม คนที่เผชิญสถานการณ์แย่ๆ เหมือนเรา แต่กลับเป็นทุกข์น้อยกว่าเรา หรือดูไม่เป็นทุกข์เป็นรอนเอาเลย นั่นคือตัวอย่างหลักฐานที่ชัดเจน ว่าความทุกข์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ แต่ขึ้นอยู่กับใจ ที่พร้อมจะทุกข์มาก หรือพร้อมจะทุกข์น้อย หรือพร้อมจะไม่ เป็นทุกข์เลย

ทุกข์ทางใจคืออะไร? คือความหมกมุ่นครุ่นคิดเคร่ง

เครียด นำรำคาญตนเอง คือความฟุ้งซ่านขัดส่าย คือความหดหู่ เศร้าหมอง คือความกระวนกระวายอยากได้อะไรก็มี คือความขัดเคืองอันเกิดจากความกระทบกระทั่งทางใจ เหล่าพระอรหันต์รู้วิธีถอนรากแห่งทุกข์ทางใจแล้ว ตื่นจากฝันว่ากายใจเป็นตัวเป็นตนแล้ว เลิกหลงสำคัญผิดว่ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอัตตาแล้ว กับทั้งมีจิตที่เบิกบานเป็นธรรมชาติถาวรแล้ว เป็นสุขสูงสุดอยู่กับใจที่พอ ใจที่ว่าง ใจที่ว่างของตนแล้ว จึงไม่อาจฟุ้งซ่าน หดหู่หรือกระวนกระวายใดๆ ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลงผิดได้อีก

๒) เราไม่จำเป็นต้องเกิดมาก็ได้

เมื่อเกิดมาพร้อมกับความไม่รู้ พวกเราก็ไม่มีสิทธิ์คิดเป็นอื่นหรือเชื่อเป็นอื่น นอกจากเห็นไปว่า ‘อย่างไรก็ต้องเกิด’ รวมทั้งสำคัญไปว่า ‘มีเราเกิดมา’

การเกิดและการตายแต่ละครั้งคือห่วงโซ่ของความเข้าใจผิด ต่อเมื่อปลดห่วงโซ่แห่งความเข้าใจผิดออกเสียได้แม้เพียงชาติเดียว ปฏิบัติถูกใจแห่งความเข้าใจผิดก็จะถูก संबัณชาติแบบหมดทางต่อจุดตายยอดดวงนั้น

หากไม่พบพุทธศาสนา ไม่เข้าใจว่าเรากำลังหลงสำคัญผิดนี้กว่ามีเราเกิด มีเราตาย ก็ย่อมมีตัวตนขึ้นมาเสวยผลแห่งความเข้าใจผิดซ้ำแล้วซ้ำเล่า พอตัวหนึ่งดับไป ก็มีตัวหนึ่งขึ้นมารับช่วงแทน ทั้งที่ไม่ใช่ตัวเดียวกัน แต่ก็ต้องมารับผลของการกระทำแทนกัน

หรืออีกทางหนึ่ง แม้พบพุทธศาสนาแล้ว เริ่มเข้าใจเรื่องความหลงสำคัญผิดแล้ว แต่ยังสมัครใจที่จะเสี่ยงผิดเสี่ยงถูก รักษาความสำคัญผิดต่อไปเรื่อยๆ อันนั้นก็เป็นสิทธิ์ของแต่ละคน เป็นเรื่องความไม่รู้จักโทษของการเกิดแต่ละครั้ง ว่าสุ่มเสี่ยงต่อการทำเหตุอัน

นำความเดือดร้อนมาสู่ตนได้มากมายมหาศาลเพียงใด

หากทราบ หากเข้าใจดีว่ากิเลสคือแรงขับให้ทำบุญทำบาป
แล้วยังไม่นึกกลัวภัย ก็ยอมเขาขายประมาท สำคัญว่ากิเลสจะสั่งให้
เราทำดีได้อย่างเดียว ไม่นึกว่ากิเลสสามารถบีบเราให้เลวร้ายได้แค่ไหน

ความหลงลืมและความไม่รู้จริงจะเป็นอาหารหล่อเลี้ยง
ความอวดดีอวดดีให้มีชีวิตต่อไปเรื่อยๆ ส่วนความระลึกได้และ
ความรู้ธรรมดองแท จะทำให้เราได้ข้อสรุปว่าสิ่งที่ไม่น่าไว้วางใจหาใช่
ตัวตนตัวตนหนึ่งของเรา ทว่าเป็นกิเลสที่ติดตามตัวเราไปแปลงฤทธิ์ได้
เรื่อยๆ ต่างหาก

ถ้ายังไม่เห็นข้อเสียของการเกิด เห็นแต่ข้อดีของการเป็น
อย่างนี้ ติดใจในการเสพซึ่งกามคุณทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น
และทางกาย บุคคลย่อมหลงระเริงอยู่ในความสุข ไม่คิดจะออกจาก
โลกแห่งกามอันน่าติดใจยินดี รวมทั้งอยากเชื่อในการมีภพอื่นที่เสวย-
สุขเท่านี้หรือยิ่งกว่านี้ ยากนักที่จะปรารถนาความสิ้นสุด

ต่อเมื่อใช้ชีวิตแล้วประสบความผิดหวังเศร้าโศกบ้าง ประสบ
โรคภัยเรื้อรังบ้าง ประสบความน่าระอาแห่งชราภาพบ้าง หรือสมหวัง
สุขสำราญแล้วปรวนแปรเป็นอื่นบ้าง นั่นเองจึงค่อยอยากหนีหาย
เกิดแรงดันมากพอจะบันดาลใจให้อยากปฏิบัติจริง เพื่อเห็นผลตาม
ลำดับ ทั้งในแง่ของการบรรเทาทุกข์ทางใจ และทั้งในแง่ของการ
ปิดประตูการสร้างอัตภาพใหม่ ให้ต้องเจ็บป่วย ให้ต้องแก่ชรา
และให้ต้องพรากจากด้วยความตายกันอีก

เกิดมาจากความเป็นสิ่งอื่น
เพื่อดับไปสู่ความเป็นสิ่งอื่น
นี่คือความจริงแห่งสรรพสิ่ง
เมื่อเข้าใจความไร้แก่นสารข้อนี้

บุคคลย่อมเลือกที่จะดับไป
สู่ความไม่เกิดและไม่ดับอีก

คิดจากความว่าง ๓

.....

คนทั่วไปมองความตายเป็นเรื่องพิเศษ สมควรที่โลกจะต้อง
รับรู้อารจากลาชั่ววันหนึ่งของเขา หากทราบว่าอาจต้องตายแบบไม่
เป็นที่รับรู้ จึงเกิดความสงสารตัวเองเป็นพิเศษ ประมาณว่า โอ... ชีวิต
บัดซบ ดูชีวิตตอนอยู่ก็ไม่มีค่าสำคัญ แม้ตอนตายก็ไม่มีใครแลเห็น
เหตุใดจึงน่าอนาถขนาดนี้ จินตนาการไปไกลถึงขั้นเห็นศพตนเอง
นอนอวดซากอย่างโจ่งครึ้ม อาจเป็นภูเขานอน หรืออาจเป็นแหล่ง
ผลิตกลิ่นน่าคลื่นเหียน หาโลงห่อหุ้มกันอุจาดมิได้

แต่สำหรับคนไม่กลัวความโดดเดี่ยว งานที่ชอบใจบางอย่าง
อาจต้องลุยป่าลุยเขา หรือออกต่างจังหวัดลับหูลับตาญาติมิตร เขา
ก็ไม่มีเวลาคิดว่าตัวเองอาจตายในท่าไหน เมื่อไหร่ อย่างไร อาจตาย
ไต่ต้นไม้ตรงไหนสักแห่งที่ไม่มีคนเดินผ่าน อาจตายเพราะถูกฟ้าผ่า
ขณะไต่เขายกแยะยกยัน หรืออาจตายเพราะโดนยิงขณะทำหน้าที่
นักข่าวถ่ายภาพคนอื่นยิ่งกัน ทุกความเป็นไปได้ไม่ใช่เรื่องน่าพรั่นพรึง
ตราบเทาที่งานอันเป็นที่รักพาไป คนเหล่านี้อาจไม่มีกระทั่ง
จินตนาการในหัวว่าตัวเองจะตายดีหรือตายทุเรศในสายตาคนอื่น เพราะ
เห็นว่าเนื้อหาของความตายก็คือความตาย เป็นเรื่องธรรมดาเสมอกัน
ส่วนคนอยู่ข้างหลังจะเห็นแล้ววิพากษ์วิจารณ์ต่างๆ นานา สนุกปาก
แค่นั้นก็ช่างปะไร

ใช้ชีวิตต่างกัน มุมมองต่างกัน ในหัวก็เห็นความเป็นกับ
ความตายต่างกัน

การใช้ชีวิตเริ่มจากวิธีคิด วิธีจินตนาการ และวิธีตั้งมุมมองของแต่ละคน ซึ่งเผยออกมาเป็นวิธีพูดกับวิธีกระทำการจนได้ ไม่ช้าก็เร็ว โดยยื่นยอใครมีเจตนาอย่างไร ตัวตนก็เป็นอย่างนั้น ผลอันควรแก่ตัวตนก็เกิดขึ้นอย่างนั้น

เจตนาคือกรรม กรรมคือเจตนา สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม นี่คือน้ำที่พระพุทธเจ้าประกาศไว้ หากสร้างตัวตนอันเฉื่อยชา ควรคู่กับความเหงาหงอย ความเหงาหงอยก็เพรียกหาเสมอ แต่หากสร้างตัวตนอันกระตือรือร้นควรคู่กับความรื่นเริง ความรื่นเริงก็จะอยู่เป็นเพื่อนตลอดไป

เวลาคุณตาย คนแรกที่เห็นไม่ใช่เพื่อนของคุณ ไม่ใช่ญาติของคุณ ไม่ใช่คนรักไหนๆ ของคุณ แต่เป็นกรรมของคุณเอง กรรมของคุณไม่มีตาเห็น ไม่มีใจรู้ แต่เขาอยู่กับคุณในที่ที่คุณตาย ไม่ว่าอยู่อย่างเดียวดายหรือหอมล้อมด้วยญาติมิตร คุณจะเห็นเขาโดยความเป็นนิमित จักรวาลหรือเทวดาหน้าตาอย่างไรก็ตาม เขาจะเป็นคนแรกที่ยื่นมือเข้ามาเกี่ยวข้องกับเสมอ โดยขั้นแรกสุดคือทำให้คุณตายอย่างเศร้าหมองหรือเบิกบาน

แม้คุณเห็นว่ายังไม่ใช่เรื่องจำเป็นต่องู ไม่ใช่เรื่องจำเป็นต่อคน เชื่อว่าตายแล้วไปไหน แต่คุณคงอยากเป็นสุขก่อนตาย หน่อยๆ ต้องเกิดแบบร้องไห้แล้ว จะตายทั้งที่ยิ้มแย้มเสียหน่อยจะเป็นไร

กับคนเชื่อเรื่องคติข้างหน้ายิ่งแล้วใหญ่ ความสุขก่อนตายเป็นเรื่องสำคัญยิ่งยวด เพราะใจที่เป็นสุขเป็นใบรับประกันใบเดียวที่ตัวคุณเองรู้สึกว่าจะต้องได้ ความสุขใกล้ตายจะทำให้คุณนึกถึงตัวเดินทางเฟิร์สคลาสหรืออย่างน้อยก็ชั้นบิสซิเนสของสายการบินระดับโลก ขณะที่ความทุกข์ใกล้ตายจะทำให้คุณนึกถึงตัวขาดๆ ที่ซื้อแบบลวกๆ ريبๆ เพื่อขึ้นขบวนรถไฟสกปรก เห็นๆ อยู่ว่าแออัด ยัดเยียดยิ่งกว่ารถที่ชนหมู่ไปเชือด

ตอนยังอยู่ ใจคุณจะนึกถึงจิตก่อนตายว่าเป็นความโกลดับ แต่เพื่ออะไรครับ โกลตายจริงๆ ใจคุณจะนึกถึงการเดินทางต่อ ทำนองเดียวกับที่วินาทีนี้คุณจะไม่รู้สึกโกลขัดกับการหลับฝัน ไม่เห็นการหลับฝันโดยความเป็นการเดินทางอันยาวนานหลายชั่วโงไปสู่อัหมายคือการตื่นนอน ต่อเมื่อโกลหลับจริงๆ คุณจะสัมผัสถึงความเคลิ้ม ความรียแรง และความดิ่งลง อย่างรู้สึกได้ถึงการรอที่จะตื่นขึ้นในอีกหลายๆ ชั่วโงข้างหน้า

การใช้ชีวิตเป็นปกติอย่างทุกวันนี้ คือตัวกำหนดว่าคุณเลือกให้กรรมแบบไหนเห็นคุณก่อน ระหว่างกรรมสว่างกับกรรมมืด หากคุณสมัครใจจะให้กรรมมืดนำทาง ก็จะมีปฏิกักรรมดำไว้มากโดยไม่ต้องแครใคร ไม่ไปสนใจเตรียมตัวรับความจริงสุดท้าย แต่หากเพื่อใจอยากให้กรรมสว่างนำทาง ทำนายได้ว่าคุณต้องสวนกระแสโลกมาไม่นานย เรียกว่าพยายามกัดันทำกรรมขาวไม่ได้ขาด ซึ่งกัดีแล้วคุณจะเป็นผู้ให้คำตอบแกตนเองในขณะเขาตายเขาเข้ม ว่ากรรมขาวเท่านั้นกระทำจิตให้สว่าง เบิกบาน อบอุ่น และเขือมัน ไม่ใช่กรรมดำเลยที่ทำให้เป็นสุขก่อนตาย เขียงเดียวกับคนเห็นตัวเพิร์สคลาสในมือ ย่อมรู้สึกชัดเจนอยู่เองว่าเดียวได้นั่งสบาย ได้ถายสะดวก ได้พวกรวมเดินทางหน้าตาดี ได้มีปลายทางที่เจริญแล้ว เพราะเที่ยวบินที่มีชั้นเพิร์สคลาสคงไม่พาไปลงสนามบินกลางสงครามของบ้านป่านาเถื่อนอย่างแนนอน

สิ่งที่คุณกำลังมี
คู่ควรแล้วกับสิ่งที่คุณเคยทำ
สิ่งที่คุณกำลังทำ
สมควรแล้วกับสิ่งที่คุณจะต้องเผชิญ

คิดจากความว่าง ๒

.....

“แต่ละวันในชีวิตคนเรา ล้วนแล้วแต่เป็นเวลาแห่งการหยุด
กระปุกทางความรู้สึกทั้งสิ้น หยุดความน่าเบื่อด้วยพฤติกรรมใหม่ๆ
มากเขา ความรู้สึกเบื่อก็หนักอึ้งเกินทน และจะทำให้หงุดหงิดเหมือนเด็ก
ไม่ยอมโตไปตลอดชีวิต

ชีวิตของคนๆ หนึ่งผูกอยู่กับการคิดทั้งหมดที่มีอยู่ นั่นหมายความว่าถ้าความคิดเปลี่ยนแปลงไปทั้งวงจรการเกิดใหม่ก็เริ่มต้น แคว
สู่ความเข้าใจผิดได้ ‘ตัวฉัน’ ก็ตายโดยกายไม่ต้องแตกดับ”

“ฉันและทุกคนตายกันทุกวันอยู่แล้ว ไม่โดนฆ่าทิ้งมันก็แปร
ไปเป็นอื่นอยู่แล้ว ทั้งสภาพร่างกาย สภาพจิตใจ และความรู้สึกนึกคิด
ไม่มีซ้ำตัวเดิมเลยสักวัน ที่สับสนๆ ต่อมาเรื่อยคือความเข้าใจผิด
คิดว่าแต่ละวันเป็นทุกข์ตัวเดียวกัน และสำคัญว่าจะเป็นทุกข์
ตลอดไปเท่านั้น ดับความเข้าใจผิดเสียได้ ความทุกข์ก็ดับตาม
ไปด้วยเดี๋ยวนั้นเอง”

เกิดทั้งน้ำตาไม่น่าอาย

แต่อย่าตายทั้งน้ำตาก็แล้วกัน

คิดจากความว่าง ๒



๗ วิธีตายอย่างสบายใจ

ความสบายใจ
เป็นสิ่งที่ 'ควรมี'
ระหว่างชีวิตยังไม่สิ้น
และเป็นสิ่งสุดท้ายที่ 'ต้องมี'
ขณะกำลังสิ้นชีวิตลง



๗ วิธีต่อไปนี้ ใช้ได้กับคนที่เหลือเวลาในชีวิตไม่ต่ำกว่า ๑ วัน กับ ๑ คืนขึ้นไป หากเหลือน้อยกว่านั้นคงอ่านไม่ทัน หรือทำความเข้าใจไม่ถูก หรือมีแก้ไขชักซ่อมไม่ได้

๘ วิธีต่อไปนี้ ไม่ได้มีไว้ให้คนที่รู้ตัวว่ากำลังจะตายเท่านั้น แต่ยังเหมาะสำหรับคนที่ไม่คิดว่ากำลังจะตายเร็วๆ นี้ด้วย

๙ วิธีต่อไปนี้ เหมาะแม้สำหรับคนที่กำลังคิดจะฆ่าตัวตาย และอยากเตรียมใจพร้อมรับความตายโดยปราศจากความกระวนกระวาย เพราะทุกวิธีไม่มีคำขอร้องให้ใครอยู่ต่อ มีแต่การนำเสนอข้อเท็จจริงสำหรับเตรียมใจก่อนตายสถานเดียว

๑๐ วิธีต่อไปนี้ จะยืนยันอยู่บนความสามารถทำได้จริง ไม่ว่าคุณจะเชื่อเกี่ยวกับชีวิตหลังความตายอย่างไร เราจะหยุดกันแค่ที่การได้ตายอย่างสบายใจ อันควรเป็นยอดปรารถนาสุดท้ายของชีวิต ส่วนความจริงที่ปรากฏหลังตายจะตรงหรือไม่ตรงกับความเชื่อของใคร คอยปล่อยให้รู้เฉพาะตน

๑๑ วิธีต่อไปนี้ เพียงข้อใดข้อหนึ่งที่ท่านทำได้ ก็พอเชื่อว่าท่าน

จะสบายใจในขณะเผชิญหน้ากับความตาย และหากทำได้มากกว่า
หนึ่งข้อ ก็เป็นประกันได้ว่าไม่ใช่แค่สบายใจอย่างเดียว ความตายของ
คุณจะผากระอยยิ้มไว้ให้โลกดูด้วยความประทับใจไปอีกนานทีเดียว

๑) ตระหนักว่าความสบายใจเกิดขึ้นได้อย่างไร

แม้มีเวลามากมายเหลือเฟือในชีวิตที่มนุษย์จะฝึกทำความ
สบายใจ ก็ยากนักที่เราจะเห็นคนเก่งบรรลุการฝึก ยากนักที่เราจะเห็น
ใครสามารถทำให้สบายได้ตามต้องการ ซึ่งนั่นก็หมายความว่า
ขณะจวนอยู่จวนไปใกล้ตายเต็มทน เวลาเพียงน้อยนิดย่อมไม่พอ
สำหรับการทำให้สบายได้ทันการณ์เป็นแน่

ความสบายใจเกิดจากการไม่มีเรื่องให้ห่วง แต่ปัญหาคือ
ชีวิตมนุษย์เต็มไปด้วยเรื่องน่าห่วง โดยเฉพาะในยามใกล้ตาย ไหน
จะสมบัติข้างหลัง ไหนจะหวังให้ชีวิตยืดยาวต่อไปข้างหน้า เมื่อเป็น
เช่นนั้น วิธีง่าย ๆ ที่จะหายห่วงก็คือแยกให้ออกว่า ‘เรื่องน่าห่วง’ กับ
‘อาการเป็นห่วง’ มิใช่สิ่งเดียวกัน เป็นต่างหากจากกัน แม้ยังมีเรื่อง
น่าห่วงก็ไม่จำเป็นต้องไปห่วงมัน โดยเฉพาะขณะกำลังหน้าส่ว
หน้าขาวน ต้องการความสบายใจเป็นที่หนึ่ง

คุณต้องตระหนักในโทษของอาการห่วงให้ดี ว่ามันทำเอาเรา
ไม่สบายใจไปเปล่า ๆ ความตระหนักจะทำให้เกิดความฉลาดเลือก
และแน่นอนว่าจิตที่ฉลาดย่อมเลือกความสบายใจมากกว่าอาการห่วง
กังวล มันพึงง่ายเหมือนเอากำปั้นทุบดิน แต่ก็ได้ผลจริง คือดินยุบลง
ไปจริง ๆ

ที่ผ่านมามีจิตของคุณมัวแต่จดจ่อกับบุคคลหรือวัตถุนอกตัว
อันเป็นที่ตั้งของความกังวล ซึ่งก็เท่ากับเลือกรักษาอาการกังวลเอาไว้
ที่นี้ถ้าหันกลับเข้ามาข้างใน เห็นความกังวลเป็นของแปลกปลอมที่เข้า
มารบกวนความสบายใจ เห็นบ่อยเข้าใจคุณก็ถอนตัวออกมาจาก

อาการกังวลตัวเอง

ลองดูแล้วจะรู้ กล่าวโดยสรุปย่อคือมองให้เห็นตัวความกังวลในใจ เห็นเป็นของแปลกปลอมรบกวนจิต เห็นโทษของมัน แล้วมันจะหายไปเอง เมื่อใดความกังวลหายไป เมื่อนั้นความสบายใจก็ปรากฏว่ามีอยู่แล้วโดยเดิมตามธรรมชาติ

๒) ระวังถึงความดีที่ทำมา

ขอบอกไว้ล่วงหน้าเลยว่าสิ่งที่คุณจะเห็นขณะจิตยกขึ้นสู่วิถิแห่งมรณะ คือนิมิตการกระทำที่ผ่านมา อย่างใดอย่างหนึ่งหรือมากมาย ทุกคนคงเคยมีประสบการณ์ใกล้เคียงสติ และพบว่าเรื่องราวตั้งนมนานผ่านแวบเข้ามาในหัวได้อีก ทั้งที่ปกติหลงลืมไปอย่างสนิทแล้ว แม้เหตุการณ์ช่วงเพิ่งลืมตาดูโลกไม่นานก็อาหวนด

ฉะนั้นแทนการให้จิตซึ่งใกล้เคียงสติลุ่มเลือกการกระทำขึ้นมาแสดง ซึ่งอาจมีทั้งดีทั้งร้ายคละกัน คุณก็ขึงนึกถึงแต่ตอนที่คุณตัดสินใจดี ๆ ไว้ก่อน เอาเฉพาะที่คุณเคยเลือกปฏิเสธเครื่องยั่วใจให้ผิดศีลผิดธรรม หรือที่คุณเลือกอภัยแทนที่จะแค้นแค้น หรือที่คุณเลือกช่วยเหลือผู้คนแทนที่จะทอดทิ้งพวกเขา การหมั่นระวังถึงกรรมดีในอดีต จะช่วยให้เกิดความเคยชิน พอถึงเวลาใกล้จิตดับ อำนาจความเคยชินนั้นจะดึงเอาความทรงจำด้านดีออกมาจากคลังกรรมมากมาย เรียงรายเป็นคิยาวเหยียด

ทุกคนเคยทำชั่ว อย่าไปเสียเวลานึกถึงมัน ถ้าอดนึกไม่ได้ก็ขอให้เป็นการสำนึกผิดครั้งสุดท้าย แล้วหันเหไปกลบทับเสียด้วยการระวังถึงคุณงามความดีที่เป็นคู่ตรงข้าม แล้วถามตัวเองอีก

ด้วยว่าในความดีหนึ่งๆ ซึ่งเคยทำไว้ ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ คุณจะดีกว่าที่เคยได้อย่างไร ยิ่งจินตนาการได้ชัด ใจคุณก็จะยิ่งดำดิ่งลงไปในน้ำทิพย์แห่งความดีชนิดนั้นๆ บังเกิดความปิติยินดีทวีขึ้น

กว่าที่เคย

หากนึกไม่ออก หรือลำบากมากนัก ก็อาจใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ในปัจจุบันนั่นเอง พุดให้ใครก็ได้รู้สึกดี หรือทำอะไรก็ได้ให้ใครสักคนรับประโยชน์จากชีวิตอันเหลือน้อยของคุณ คราวนี้คุณจะได้ไม่ต้องเค่นระลึกถึงอดีตฝังลิ้มต่างๆ อีกต่อไป เอากรรมดีที่เกิดขึ้นสดๆ นั้นแหละเป็นใบเบิกทางสู่ธงชัยแห่งความสว่าง

ด้วยขบวนการนี้ คุณจะพบกับความจริงด้วยความเต็มใจ ว่าเพียงด้วยการระลึกถึงความดีให้ออกบ่อยๆ ยิ่งบ่อยเท่าไร ความสบายใจก็จะยิ่งทวีขึ้นเท่านั้น เพราะค่าของคนอยู่ที่ผลของการทำดีไว้กับโลกนั่นเอง

๓) ยอมรับความจริง

ความจริงเป็นสิ่งที่น่ายอมรับที่สุด เพราะอย่างไรมันก็ต้องเป็นของมันอยู่อย่างนั้น แต่สิ่งที่น่ายอมรับที่สุดนั้นแหละ ที่มนุษย์มักปฏิเสธยิ่งกว่าอะไรอื่น รวากับจิตใจห่อหุ้มไปด้วยเมฆหมอกแห่งการหลอกตัวเองหนาทึบ

เคยได้ยินไหมว่าคนใกล้ตายไม่โกหก? รู้ไหมเพราะอะไร? เพราะจิตของคนใกล้ตายเห็นสังขารบางอย่าง นั่นคือชีวิตทั้งหมดเป็นการโกหกอยู่แล้ว พวกเราถูกหลอกว่ามี พวกเราถูกหลอกว่าเป็น ทั้งที่ไม่เคยมีและไม่เคยเป็นอะไรสักอย่าง วันแห่งความตายคือวันแห่งการเปิดเผยความจริง ทุกสิ่งจะหลุดจากกำมือของเราไป ประโยชน์อะไรกับการพยายามพุดโกหก บั้นเรื่องเท็จซ่อนเข้าไปในเรื่องเท็จอีก

จะเริ่มฝึกยอมรับอะไรก็ได้ ตั้งต้นจากคนที่เข้ามาหาคุณในช่วงท้ายๆ ลองเริ่มคิดถึงสิ่งที่คุณหลอกเขาไว้ หรือสิ่งที่คุณยังกำเป็นความลับที่ทำให้เขาเสียประโยชน์ แล้วพุดความจริงให้เขาฟัง คำจริง

ที่หลุดจากปากคุณแต่ละครั้ง คือการสลายม่านหมอกแห่งความลวง
ออกทีละน้อย ทั้งจากใจเขาและจากใจคุณเอง

ยิ่งยอมรับผิดมากขึ้นเท่าไร ใจคุณก็จะยิ่งเห็นความจริงปรากฏ
ชัดขึ้นเท่านั้น และความจริงอันสำคัญที่ควรรู้ ก็คือทุกสิ่งต้อง
ปรวนแปรไป ความจริงที่ว่ามนุษย์ทุกคนต้องตาย หากคุณไม่
เคยยอมรับความจริงเหล่านั้นได้ ก็จะมีพว้างายขึ้นหลังจาก
ทยอยพูดความจริงออกไปเรื่อยๆ กระทั่งเกิดพลังสัจจะ ย้อน
กลับมาช่วยเป็นแสงสว่างให้คุณเห็นทุกสิ่งกระจ่างขึ้น

การยอมรับความจริงยอมทำให้ใจคุณสบายกว่าตอนไม่
ยอมรับ ความจริงไม่เคยนำหาวดกไว้สำหรับนักยอมรับความจริง
เป็นแค่สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ไม่ว่าจะก่อนคุณเกิด
หรือหลังคุณตาย ระหว่างมีชีวิตคุณเคยทำให้ความจริงบิดเบี่ยงไป
เพียงใด ก็ขอให้ใช้เวลาช่วงสุดท้ายตัดสินใจกลับตรงมากที่สุดเท่าที่
จะเป็นไปได้เถิด ผลจะเกิดเป็นจิตที่สบายของคุณเอง

๔) เพื่อใจให้กับการมีอยู่ของโลก

การอยู่กับฉากตึกๆ และฉากกลางๆ ของละครชีวิต จะไม่
ช่วยให้คุณนึกถึงละครเรื่องใหม่ ต่อเมื่อคุณอยู่กับฉากท้ายๆ ใกล้จบ
นั่นแหละความรู้สึกเกี่ยวกับการเล่นและการชมละครเรื่องใหม่
จึงค่อยๆ ผุดชัดในใจคุณ แม้ยังไม่อาจคาดเดาว่าเรื่องใหม่จะเป็นอะไร
แต่อย่างน้อยคุณก็เลิกสำคัญเสียที ว่าโรงละครโรงใหญ่แห่งนี้มีแต่
เรื่องเดิมได้แค่เรื่องเดียว

ขณะใกล้ตายเป็นช่วงแห่งสังหรณ์ โดยเฉพาะสังหรณ์
เกี่ยวกับภพข้างหน้า คุณจะมองเห็นรากของอนาคตที่ปรากฏอยู่ใน
ความรู้สึกอันเป็นปัจจุบัน ใจที่สงบจะชวนให้คุณนึกถึงแสงสว่างและ
สภาพแวดล้อมที่น่ารื่นรมย์ ใจที่กระสับกระส่ายจะชวนให้คุณนึกถึง

มานมิดและสภาพแวดล้อมชวนขนหัวลุก ส่วนใจที่ครึ่งๆ กลางๆ
เดียวสงบเดียวกระสับกระส่ายจะไม่ชวนให้คุณมั่นใจนักว่ากำลังจะต้อง
เผชิญกับอะไรกันแน่

ขณะยังมีชีวิตช่วงต้นและช่วงกลาง ถ้าไม่รู้ก็ถือว่าไม่ผิด
ถ้าไม่คิดถึงโลกหน้าก็อ้างได้ว่าต้องเอาเวลาไปทำประโยชน์อย่างอื่น
แต่สำหรับช่วงท้ายๆ การไม่คิดถึงว่าประมาท เวลาที่เหลือเอาไปใช้
ประโยชน์ไม่ได้มากกว่าทบทวนหรือเตรียมตัวเผชิญอนาคตเสียให้ดี
หากไม่รู้อะไรเสียเลย ก็อาจถือได้ว่าเป็นความผิดใหญ่หลวง

เจนไวต์พวกมิชชันนารี ที่วันๆ เอาแต่ตะลอมบอกให้ใคร
ต่อใครเชื่อว่าเกิดหนเดียวตายหนเดียว ยามใกล้ตายคนทั่วไปไม่มี
ใครกล้าอดตื้อถือดี สั่งให้ตนเองเชื่อว่าตายแล้วตายเลย ทุกคนจะ
หมดความทะนงหลงมั่นใจในความเชื่อของตัวเองไปพร้อมกับ
เรียวแรงที่ถดถอย ในเมื่อร่างกายที่เคยบัญชาให้เคลื่อนไหวตามใจนึก
ได้ ก็กลายเป็นบัญชาไม่ได้อีกต่อไป สัมผัสอะไรกับจิตวิญญาณกับ
กรรมเก่าที่เหมือนเงาตามกันอยู่ ใครเล่าจะควบคุมให้มันหยุดตาม
กันได้?

ความเชื่อเรื่องตายแล้วสูญ นับเป็นศรัทธามืดอันเกิดจาก
ความไม่รู้จริง ไม่เคยตายจริง ผู้มีศรัทธามืดได้ชื่อว่าเป็นผู้ปิดใจ การ
ปิดใจจะทำให้รู้สึกคับแคบ ไม่อาจสบาย และไม่อาจหายสงสัยว่าเรื่อง
จริงหลังความตายคือการยุติ หรือว่าเป็นการเริ่มละครเรื่องใหม่กันแน่
การเผื่อใจนับเป็นการลดแรงต้านลงได้มาก การลดแรงต้านลงก็คือ
การไม่ต้องออกกำลังต่อสู้กับความไม่รู้ มันช่วยผ่อนคลายจิตใจให้
สบายขึ้นได้จริง อย่างน้อยก็เลิกเถียงกับตัวเองเกี่ยวกับการมีหรือ
ไม่มีชีวิตหลังความตาย อะไรจะเกิดก็ต้องเกิดให้คุณเห็นในไม่ช้า
ความเชื่อที่ขัดกับความจริงจะถูกทิ้งไว้ข้างหลังโดยไม่มีใครนำไปใช้
ต่อสู้กับสังขารได้เลย

๕) อภัยโลก

โลกนี้โกลาหลด้วยการกระทบกระทั่ง และในเมื่อทุกคนอาศัยอยู่ในโลก จึงต้องถูกโลกกระทบกระทั่งเป็นธรรมดา ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ แล้วโลกก็เต็มไปด้วยไอรอนของควีนไฟอันเกิดจากใจแคบเคือง ไม่ค่อยมีที่ไหนจำเริญด้วยกระแสน้ำแห่งการให้อภัยเท่าใดนัก

ปกติคนโกลาหลจะไม่หนีอยากเอาเรื่องเอาราวกับใครอีก เพราะในไม่ช้าก็จะต้องอยู่คนละโลกกันแล้ว เหมือนเอื้อมมาแต่ต่อกันไม่ได้อีกแล้ว การตายของคนๆ หนึ่งคือการปิดเกมแห่งการเบียดเบียน เหมือนนกมวยที่แขวนนม เลิกใช้ชื่อเดิมขึ้นเวทีอย่างเด็ดขาดแล้ว

อย่างไรก็ตาม ความพยายามอาฆาตอาจทำให้เรื่องปกติผิดปกติไป หลายคนยังผูกใจเจ็บ ยังนึกไปในทางเคียดแค้นอยากเอาคืน เสียตายไม่ยอมตายตอนนี้ ยังไม่ทันได้เอาคืน หรือกระทั่งคิดเลยเถิดถึงขั้นประกาศศักราชว่า คอยดู เดี่ยวกูเป็นผีก็จะมาเอาเมืองคืนอยู่ดี!

ก่อนหน้านี้นั้นลม เราว่าวิญญาณอาฆาตมีจริงด้วยความคิดฝังใจไม่อภัยศัตรู สิ่งที่ไม่รู้ก็คือหลังกายนี้สิ้นลม วิญญาณอาฆาตนั้นยังมีจริงต่อไปไหม นี่แหละ! คนเราทนทุกข์ทนรอนด้วยไฟโกรธขณะมีชีวิตไม่พอ แม้ธรรมชาติให้ออกาสจบทุกข์จบรอนด้วยความตาย ก็ยังอดส่ายอยากเติมเชื้อไฟต่อเข้าไปอีก

สิ่งเดียวที่ประกันความรู้ได้แน่นอน ก็คือระหว่างยังไม่ตายนี้ คุณสามรถดับวิญญาณอาฆาตลงได้ด้วยความคิดให้อภัย และเมื่อเชื้อแห่งทุกข์รอนดับลงแล้ว หลังตายก็ไม่น่าหลงเหลือวิญญาณอาฆาตอยู่ ณ ที่ใดอีก

ค่อยๆ นึกถึงใครก็ได้ที่คุณผูกใจเจ็บอยู่ และที่ผ่านมามีเคย

นี่ก็ยากให้อยู่ แม้ว่าเขาหรือเธอจะเป็นอดีตที่ฝังลิ้มไปแล้ว ปัจจุบันคุณไม่นึกถึงอีกแล้ว ก็ขอให้ขุดเขาและเธอขึ้นมาระลึกถึง นึกให้ออกทีละคน หากใครได้ทันทีใครไปขอร้อง ขอให้อิสต์ต่อกันยิ่งดี

คุณพบว่าทุกคนประกอบขึ้นเป็นโลกในใจคุณ ยิ่งคิดอโหสิได้มากคนขึ้นเท่าไร คุณจะยิ่งทิ้งร่างนี้ไปด้วยใจร้ายโลกเต็มดวงขึ้นเท่านั้น และสิ่งที่คุณจะรับรู้ก่อนตาย ก็คือใจที่สลายหายห่วง แต่ละครั้งที่คุณพูดกับปาก หรือเพียงนึกด้วยใจบริสุทธิ์แท้จริง ว่าเลิกแล้วต่อกันนะ ไม่มีภัยเวร ไม่มีเส้นสายมืดดำโยงใยระหว่งใจกันอีกแล้วนะ คุณจะขึ้นขึ้น เห็นความเป็นโมฆะแห่งภัยเวรมากขึ้นเรื่อยๆ จนสว่างจ้าออกมาจากกลางใจชัดเจนทีเดียว

๖) ผีสถิกอนหลับ

หากหมอบอกว่าคุณเหลือเวลาอีกไม่มาก นั่นก็คือคุณไม่มีทางพยากรณ์ ว่าการหลับครั้งใดจะเป็นการหลับครั้งสุดท้าย ไม่มีสิ่งใดเป็นหลักประกันว่าหลับลงครั้งต่อไปคุณจะได้ตื่นขึ้นมาอีกหรือเปล่า

แม้สำหรับคนที่บอกตัวเองว่ายังกอยู่ได้อีกนาน เขาก็ยังหลับทั้งคิดว่าจะต้องตื่น แต่ลงเอยตอนเช้าก็ทิ้งร่างที่ปราศจากวิญญาณ เป็นภาระให้คนข้างหลังช่วยกันแบกลงจากเตียงไปเข้าโลง แต่ละวันมีการตายโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัวทั่วโลกเป็นจำนวนมาก ไขว่แคสับคน ไขว่แคร้อยคน ไขว่แคพันคน แต่นับได้เป็นแสน!

ฉะนั้นการผีสถิเสียในขณะที่ยังมีสติให้ฝึก จึงเป็นนโยบายที่ดีที่สุด นับว่ารอบคอบสูงสุด

การหมดสติเพื่อหลับ กับการหมดสติเพื่อตาย มีความเหมือนกันคือ ‘หมดสติ’ ฉะนั้นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อแห่งการใกล้หมดสติ หากพยายามตั้งสติไปจนถึงเสี้ยววินาทีสุดท้าย ย่อมเป็นกำไร ย่อมเป็นการกลั่นค่าของชีวิตมาใช้จนถึงที่สุด

สติที่ยอดเยียมทางพุทธ คือสติระลึกถึงความไม่เที่ยง ความ
มีอันตงดับไป เมื่อกำลังรู้สึกถึงสิ่งใด ก็ควรรู้ให้ชัดว่าสิ่งนั้นเป็นสมบัติ
ของความตาย ไม่ใช่สมบัติของตัวเอง และก่อนสติใกล้ดับ ไม่ว่า
ดับเป็นหรือดับตาย สิ่งที่เหลือให้ระลึกได้ชัดไม่มีอะไรกินไป
กว่าลมหายใจอีกแล้ว ด้วยเหตุนี้พระพุทธรเจ้าจึงทรงให้ระลึกถึง
ลมหายใจบ่อยๆ เป็นการสร้างความคุ้นชินไว้กับสิ่งที่จะเป็นสภาวะได้
ทั้งยามอยู่และยามไป

หากระลึกนึกถึงลมหายใจ ว่าเฮือกนี้อาจเป็นเฮือกสุดท้ายที่
คุณจะมี กับทั้งระลึกว่าคุณอาจไม่รู้สึกลมหายใจไหนๆ อีก นั้น
เท่ากับเป็นการชักซ้อมเตรียมตายได้ใกล้เคียงของจริง ขอให้สังเกต
ดูเถิด หากมีสติรู้สึกถึงลมหายใจเข้าออกได้อย่างสบาย แม้ก้าว
ลงสู่ความหลับในบัดนั้น ก็เหมือนครึ่งหนึ่งของสติยังไม่ขาด
สายหายไปไหน แม้ต้องเกิดนิมิตฝัน ก็เป็นนิมิตฝันอันสวยงาม
แต่หากจะไม่เกิดนิมิตฝัน ก็เหลือแต่ความว่างอันแสนสบายของ
จิตอันสว่างรุ่งโรจน์อยู่ ถ้ายังมีโอกาสหลายคืนก่อนตาย แล้วคุณใช้
ทุกคืนให้เป็นประโยชน์โดยไม่ทิ้งขว้าง คุณจะทราบว่าในนาทีที่เขาดาย-
เขาเข็ม จวนเจียนสิ้นเลือดสิ้นเนื้ออยู่นั่นเอง ไม่มีอะไรในโลกเป็นที่พึ่ง
ให้กับคุณได้ดีกว่ากำลังสติ ผู้มีสติก้าวลงสู่ความตาย คือผู้สบายใจ
ว่าตนมีที่พึ่งให้ตัวเองแน่

๗) ปล่อยาวทุกสิ่ง

สภาพที่เหมือนยังอยู่ได้อีกนาน จะชวนให้หลงนึกว่าทุกสิ่ง
เป็นจริงไปหมด อะไรๆ เป็นของคุณไปหมด คุณจะไม่มีสักแวบที่
เอะใจคิด ว่าเวลาในชีวิตเหลือน้อยลงทุกวินาที ที่ละคืบทีละคลาน
กระทั่งเวลาในชีวิตที่เหลืออยู่ นับได้เป็นวัน หรือนับได้เป็น
ชั่วโมง เมื่อนั้นสภาพใกล้ตายจะฟ้องชัดว่ากายใจในชาตินี้หาใช่

สมบัติที่แท้จริงของคุณไม่ แม้ชีวิตยังไม่ใช่ของคุณ แล้วอะไรในชีวิต ที่ควรอ้างว่าเป็นของคุณเล่า?

ความเกิดและความตายแห่งสรรพสิ่งมาจากไหนก็ไม่มีใคร จักรวลนี้เกิดมาได้อย่างไร และจะตายไปด้วยท่าไหน ก็ยังเป็น ที่ถกเถียงในระหว่างนักวิทยาศาสตร์ไม่รู้จัก คิดไปคิดมาคุณอาจได้ คำตอบว่า ‘ความไม่รู้’ นั่นแหละที่ก่อให้เกิดการเกิดการตาย

ถ้ารู้ว่าจะไม่ให้ต้องตายได้คุณคงรีบทำ แต่คิดไปคิดมา คุณจะเห็นทางเดียวที่ไม่ต้องตาย ก็คือต้องไม่เกิด เพราะเกิดขึ้น แล้วอย่างไรก็หลีกเลี่ยงความตายไปไม่พ้น ต่อให้อาศัยเทคโนโลยี แชะแท้ง ต่อให้อาศัยเทคโนโลยีปลูกถ่ายอวัยวะ หรือต่อให้อาศัย เทคโนโลยี ชะลอความแก่ใดๆ คุณก็ต้องพบกับการคัดค้านจาก ก้นบึ้งของจิตใจ ไม่มีใครอยากทนจำเจอยู่กับความเป็นอมตะ อย่างไรจุดหมายอยู่ดี

ธรรมชาติคือธรรมชาติ เกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยประกอบประชุม กัน แล้วไม่ช้าก็เร็วต้องดับลงเป็นธรรมดา ธรรมชาติแห่งความมีชีวิต ก็เช่นกัน หาใช่ดำรงอยู่เพื่อเป็นอมตะไม่ ชีวิตดำรงอยู่ด้วยพลัง ของเหตุผล เมื่อหมดเหตุผลที่จะดำรงอยู่ ก็ต้องเสื่อมสลายไป สู่ความเป็นอื่นในที่สุด

บางคนทำใจได้กับการตายจากไปของตัวเอง แต่กลับทำใจ ไม่ได้กับการมีชีวิตอยู่ของคนข้างหลัง นั่นเป็นเครื่องชี้ว่าการทำใจ ควรครอบคลุมให้ทั่วหมด ไม่ใช่ทำใจได้เฉพาะส่วนของตัวเอง แต่ ต้องทำใจให้หายห่วงได้กับการลี้ไปของคนอื่นด้วย

แค่เอาตัวเองเป็นตัวตั้ง คุณก็คิดต่อได้แล้ว ว่าตัวเราเป็น อย่างไร คนอื่นก็อย่างนั้น ในเมื่อคุณต้องตาย นึกหรือว่าคนอื่นจะ อยู่รอดปลอดภัย พ้นจากเงื้อมมือของมัจจุราชไปได้? อย่างไรวันหนึ่ง พวกเขาก็ต้องตายตามคุณ หายไปจากโลกนี้ด้วยกันทั้งหมด

ทั้งสิ้น ไม่เหลือใครไว้หวังใครเลยสักคน

แม้ความมีความเป็นในอนาคตหลังความตายก็เช่นกัน ถ้ายังมีเกิดอีก ก็แปลว่ายังต้องมีตายอีก จึงควรรู้ให้ได้อีกก่อนสิ้นลมว่า **ที่ต้งเกิดก็เพราะไม่รู้** หลงนึกว่ามีเราเคยเกิดมา และมีเรากำลังจะตายไป แถมสำคัญว่ามีเราไปเกิดใหม่อีก

เมื่อกลับความเห็นเสียได้ทัน เปลี่ยนจากความไม่รู้มา เป็นความรู้ ว่าที่ผ่านมาไม่เคยมีตัวตนเกิด มีแต่กายใจชุดหนึ่งประชุมกันเกิด และที่กำลังจะต้องเผชิญก็ทำให้ความตายของคุณ มีแต่กายใจชุดหนึ่งแยกตัวกันสู่ความดับ เมื่อนั้นจิตย่อมเป็นอิสระที่จะดับลง โดยไม่ต้องสืบสายความเข้าใจผิดด้วยการอุปติของจิตดวงใหม่ เข้าไปประชุมกับรูปกายใหม่ เพื่อชดใช้ความไม่รู้และความสำคัญผิดสืบๆ ไป

ความสบายใจที่เกิดจากการปล่อยวางได้ทุกอย่าง ด้วยการกำจัดอวิชชา ด้วยการเปลี่ยนความไม่รู้เป็นความรู้แจ้ง นับเป็นความสบายใจขั้นสูงสุด เหมือนคุณได้ลิ้มอีกรสหนึ่งที่ประหลาดและแตกต่างไปกว่าเคย ขอเพียงรู้จักรสนั้นครั้งเดียว ก็แปลว่าคุ้มทั้งชีวิต คุณแน่แท้แล้ว คุณจะไม่มีเสียตายแมตองตายไปเดี๋ยวนี

ความสบายใจ เป็นสิ่งแรกที่ 'ควรมี' ระหว่างชีวิตยังไม่สิ้น และเป็นสิ่งสุดท้ายที่ 'ต้องมี' ขณะกำลังสิ้นชีวิตลง

คิดจากความว่าง 3



เตรียมตายอย่างไสดาบัน

“ทุกคืนขอเพียงชั่วขณะเดียวที่คุณรู้สึกว่างจากตัวตน
ความว่างชนิดนั้นจะขยายตัว
เป็นอิสระจากความเกาะเกี่ยวมากขึ้นเรื่อยๆ
เพราะความว่างจากอัตตาในนาที่ที่จิตกำลังแปรเปลี่ยนภพนั้น
มีผลสำคัญใหญ่หลวง”



หลัง จากฝึกมองสภาพจิตของตนเองเมื่อให้ทานและ
รักษาศีล ตลอดจนเขยิบขึ้นมารักษาสัตย์และฝึกเป็นคนดูแลแทนการ
เป็นผู้เล่นได้ระยะหนึ่ง คุณจะพบว่าตนเองกำลังหันหลังให้กับเกม
กรรมอย่างช้าๆ คุณยังทำดีอยู่ แต่ความดีนั้นไม่ได้เป็นไปเพื่อต่อเกม
ทว่าเป็นไปเพื่อหยุดเกม คุณยังเสวยสุขในกามอยู่ แต่จะมีภาคหนึ่ง
ที่ตระหนักรู้ว่านั่นไม่ใช่ความสุขอันเลิศล่อยสักแค่ไหน

คุณยังโกรธได้ แต่จะหายเร็วและไม่เห็นประโยชน์กับการ
ผูกใจเจ็บนานๆ คุณยังหลงผิดหลงพลาดอยู่ แต่จะไม่มีเมฆหมอกใด
มาห่อหุ้มจิตใจให้มืดทึบเกินกว่าจะรู้สึกตัวได้ในภายหลัง ทั้งนี้เพราะ
ผู้ตั้งจิตให้อยู่ในทิศทางทำคะแนนบวก มีจุดหมายปลายทาง
แน่ชัดว่าเป็นไปเพื่อหยุดเล่นเกมแล้วนั้น จะมีอนุสติอย่างหนึ่ง
เหมือนใจบอกตัวเองว่าต้องบ่ายหน้าหนีจากศูนย์กลางแรง
ดึงดูด ไม่ให้ปล่อยทอดหย่อนให้ถูกดูดกลับไปเต็มตัวเหมือนเคยๆ

ตามกฎของเกมกรรม ผู้เที่ยงที่จะออกจากเกมกรรมได้นั้น
อย่างน้อยจะต้องเห็น 'ความว่างจากเกม' เสียก่อน จึงประกันว่าไม่หลง

ทางออกจากเกมแน่ว วิธีออกจากเกมอย่างถูกต้องแน่ว

ความว่างจากเกมก็คือความว่างจากกฎแห่งกรรมวิบาก ว่างจากสภาพอันถูกปรุงแต่งขึ้นด้วยกรรม ไม่มีการประชุมกันของธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ ไม่มีกระทั่งสภาพการรับรู้อันเกิดจากตากระทบรูป หูกระทบเสียง

ความว่างจากการตกแต่งด้วยกรรมวิบาก ก็คือความว่างจากความไม่แน่นอน ว่างจากอันตราย ว่างจากความเปียกปอนด้วยบาป กล่าวอีกนัยหนึ่ง ความว่างจากการตกแต่งด้วยกรรมวิบาก ก็คือความเที่ยงแท้แน่นอน คือความปลอดภัยถาวร คือบอกลั่นแห่งสันทจากบาป ตลอดจนมีความวิเศษอยู่เหนือบุญ

ความว่างอันเป็นที่สุดของรสดังกล่าวนี้นี้ จะสมมุติชื่อเรียกอย่างไรก็ได้ ถ้าสำหรับคนพุทธแล้ว ความว่างนี้เรียกว่า 'นิพพาน' ผู้ที่เห็นนิพพานได้เป็นครั้งแรกเรียกว่า 'โสดาบัน'

การเป็นโสดาบันนั้น ก็คือการเป็นผู้ปรับจิตปรับใจให้พร้อมจะเข้าสู่ภาวะโพลงเฉียบพลันเห็นนิพพาน และวิธีที่จะปรับจิตปรับใจดังกล่าว ก็คือการให้ทาน ถือศีล และเปลี่ยนตนเองจากผู้เล่นเป็นคนดู ดังที่แสดงมาตามลำดับ

หลังจากเห็นนิพพานแล้ว คุณจะไม่ได้คิดอีกเลยว่ามีตัวตนถาวรอยู่ที่ไหน ถึงแม้คุณก็ยังหลงโลก หลงโกรธ และหลงรู้สึกว่ามีตัวคุณอยู่เดี๋ยวนี้ แต่ก็จะไม่หลงเห็นผิดว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของกายเป็นตัวคุณ เพราะเห็นชัดว่ามันเป็นแค่การประชุมรวมของธาตุ ๔ และคุณจะไม่เห็นกระทั่งจิตใจตัวเองเป็นตัวคุณ เพราะเห็นชัดว่าอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และแม้กระทั่งการรับรู้ต่างๆ มาด้วยเหตุอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา

พูดง่าย ๆ ว่าสภาพธรรมอันประกอบด้วยจิตของคุณทั้งหลาย ล้วนแปรปรวนไปเรื่อย ๆ เป็นสภาพที่ไม่เข้ากับสภาพเดิมสักซุด เมื่อ

เป็นอิสระจากการปิดบังของกายใจ จิตคุณจึงโผล่งทะลุออกไปเห็นอะไรอีกอย่างหนึ่งที่อยู่นอกขอบเขตของกายใจ เป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ อันแตกต่างจากทุกสิ่งที่คุณเคยรับรู้ และเมื่อเห็นนิพพาน คุณเห็นด้วยสติ เห็นด้วยจิตที่ทรงอุเบกขา ไม่ได้เห็นด้วยอาการหลงเขาขวางตัวเอง ไม่ได้กำลังยืนอยู่ข้างกิเลส ไม่ถูกรอบงำด้วยโมหะ ดังนั้นจึงไม่สงสัยอีกเลยว่านิพพานมีจริงไหม และด้วยวิธีอย่างไรจึงสามารถเห็นนิพพานได้

เมื่อเห็นแบบประจักษ์ คุณจึงไม่สงสัยด้วยว่าคนอื่นเห็นได้อย่างไรคุณไหม ที่สำคัญเหนือสิ่งอื่นใด คือใครเป็นผู้นำวิधिเห็นนิพพานมาเปิดเผย คนนั้นย่อมเป็นผู้มีพระคุณสูงสุด ได้แก่ พระศาสดาของพุทธ ซึ่งองค์ปัจจุบันคือสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระนามว่า โคตม'

เมื่อเป็นโสดาบันบุคคล คุณจะยังอยู่กับลูกเมียได้เหมือนชาวบ้านชาวเรือนอื่นๆ คุณยังดูหนังฟังเพลงได้ คุณยังไม่ต้องเลิกคบกับเพื่อนเก่า คุณทำทุกอย่างได้ตามปกติ สิ่งที่เกิดไปคือคุณจะไม่ยินอยู่ข้างบาปอันเกิดจากการผิดศีลอีกเลยจนชั่วชีวิต ซึ่งนั่นก็ หมายถึงการปิดอบายตลอดกาลเนื่องจากไม่มีเหตุสมควรให้ต้องตกต่ำลงไปรับโทษในกำเนิดนรก กำเนิดเดรัจฉาน และกำเนิดเปรตอีกแล้ว

หากยังไม่ใช่โสดาบันบุคคล ก็ยังมีความไม่แน่นอน ไม่ว่าจะทำบุญสั่งสมคะแนนบวกราแค้นก็ตาม เพราะปุถุชนยังมีความประมาทได้ ถูกโมหะครอบงำได้ตลอดเวลา

การเป็นโสดาบันไม่ใช่ประกันได้เฉพาะแค่ชาติหน้า ชาติถัดๆ ไปจนถึงนิพพาน คุณก็จะไม่ต้องพลาดลงต่ำกว่าความเป็นมนุษย์อีกแล้ว คือต่ำที่สุดแค่มนุษย์ สูงที่สุดแค่พรหม พ้นจากนั้นคือถึงนิพพาน อันปราศจากการข้องเกี่ยวกับภพน้อยใหญ่ทั้งหลาย

หากคุณไม่อยากจะเชื่อว่าตัวเองจะทำได้ ยังไม่มีกำลังใจแก่กล้าพอจะตั้งสติดูภายในโดยความเป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ก็มีทางลัดง่าย ๆ อีกทางหนึ่ง คือเตรียมตัวตายอย่างไสดาบัน

วิธีเตรียมตัวนั้น ไม่ใช่ระหว่างมีชีวิตคุณไม่ต้องทำอะไรเลย อย่างน้อยก็ต้องให้ทานรักษาศีลถึงระดับที่จิตใจเปิดกว้างสบายและปลอดภัยไปรุ่งสอาดสะอาดระดับหนึ่ง จากนั้นเชื่อมั่นศรัทธาในพระพุทธเจ้าว่าพระองค์ครูจักนิพพานจริง ทราบทางไปนิพพานจริง คุณยึดศาสตาดองค์เดียวเป็นสรณะ ไม่หวังมีที่พึ่งอื่นอีก

คุณควรสำรวจอยู่เรื่อย ๆ ว่าถ้าให้ตายตอนนี้ จิตจะคิดห่วงหาพะวงหลังถึงอะไรบ้าง ก็ฝึกพิจารณาเสีย ว่าสิ่งเหล่านั้นไม่เที่ยง มีอันต้องเสื่อมสลายไปแม้ขณะที่คุณยังไม่เลิกห่วงหาอยู่นั่นเอง

ฝึกหยอดความคิดสะสมความปล่อยวางวันละเล็กวันละน้อย อย่าดูถูกการได้คิดเล็กๆ น้อยๆ เพราะเมื่อสั่งสมมากแล้ว การได้คิดจะกลายเป็นการ ‘คิดได้’ แบบตกผลึกเต็มภูมิ

เมื่อปล่อยวางเล็กๆ น้อยๆ ได้ ก็เขยิบขึ้นมาปล่อยวางอย่างใหญ่ขึ้นอีกหน่อย อาศัยหลักความจริงที่ว่าถ้าจะเป็นพระไสดาบัน ต้องเห็นภายในนี้โดยความเป็นของไม่เที่ยง ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น เราก็ค่อยๆ ฝึกดูความจริงวันละนิด เช่น เมื่อนอนเหยียดกายยาวก่อนหลับ ให้สมมุติว่านั่นเป็นนาที่สุดท้ายของชีวิต พอจะตายจริงก็ต้องทอดนอนอย่างนี้ และเตรียมเผชิญภาวะลมหายใจขาดสูญไปจากกายเช่นนี้

การสมมุติเช่นนั้นถ้าทำครั้งสองครั้งจะเหมือนจินตนาการเล่น ไม่เกิดผลอะไร แต่ถ้าทำสม่ำเสมอ ก็จะเป็นการชักซ้อมอารมณ์ก่อนตายได้จริงๆ คือเมื่อมาถึงนาที่สุดท้ายของชีวิต จะเหมือนคุณคุ้นเคยและพร้อมเผชิญหน้ากับทุกสิ่งตามที่ได้ชักซ้อมไว้แล้ว

ธรรมดาลมหายใจมีทั้งเข้าออกและขาดหายอยู่ตลอดเวลา

เวลาจะตายก็เพียงเข้าออกครั้งสุดท้ายแล้วไม่มีการเข้าอีกเลยชั่ว
นิรันดร์ ขอให้ถือความจริงนั้นแหละเป็นเครื่องพิจารณา ทุกคืนคุณ
ดูลมหายใจเตรียมตัวตายครั้งเดียวพอ คือมีสติลากลมหายใจเข้า
แล้วเห็นตามจริงว่าเราไม่ใช่เจ้าของลมหายใจเข้า เราบังคับให้มีแต่
ลมหายใจเข้าไม่ได้ เรารักษาลมหายใจเข้าไว้ตลอดไปไม่ได้

จากนั้นมีสติระบายลมหายใจออก แล้วเห็นตามจริงว่าเรา
ไม่ใช่เจ้าของลมหายใจออก เราบังคับให้มีแต่ลมหายใจออกไม่ได้
เรารักษาลมหายใจออกไว้ตลอดไปไม่ได้

เอาแค่นั้นพอแล้ว เห็นลมหายใจ เห็นความจริงของลมหายใจ
ทุกคืนขอเพียงชั่วขณะเดียวที่คุณเกิดความรู้สึกว่างจากตัวตน
ความว่างชนิดนั้นจะขยายชัดขึ้นเรื่อยๆ เป็นอิสระจากความเกาะเกี่ยว
มากขึ้นเรื่อยๆ กลายเป็นเชื้อเพลิงสำหรับขับเคลื่อนไปสู่ความ
ตายอย่างไสยาบันได้เต็มพิกัด หากคุณมีเวลาเหลืออีก ๑๐ ปีเพื่อ
เตรียมตัวตายด้วยวิธีดูลมหายใจคืนละหนึ่งครั้งก่อนนอน คุณจะ
สะสมความว่างจากตัวตนได้ ๓,๖๕๐ ครั้ง ซึ่งก็ทรงพลังพอใช้แล้ว

ที่เป็นเช่นนี้ เพราะความว่างจากอัตตาในนาที่ที่จิตกำลังจะ
เปลี่ยนภพนั้นมีผลสำคัญใหญ่หลวง

ภาวะก่อนตายจะเป็นตัวช่วยให้รู้สึกชัดอยู่แล้วว่าเดี๋ยวต้อง
ไปแน่ ไม่มีอะไรให้มือนี้ทำได้อีก ความเด็ดเดี่ยวเฉพาะหน้าจึง
เกิดขึ้น เมื่อปราศจากความห่วงหน้าพะวงหลัง แลก็ไม่รู้สีกว่าลม
หายใจที่กำลังจะขาดจากกายเป็นสมบัติของเรา จิตก็มีสิทธิ์สงบ
รวมถึงฉานด้วยอาการปล่อยวางได้ในช่วงสั้นๆ ตรงนั้นแหละ
ที่ภาวะแบบไสยาบันจะปรากฏ คือคุณจะเห็นนิพพานอันปราศจาก
นิमित ปราศจากรูปรอยใดๆ หหมดจากภาวะรับรู้เช่นนั้นก็จะตระหนัก
ว่าประตูอบายปิดสนิทเด็ดขาดแล้ว มีแต่ความสว่างโพล่งทั่วตลอด
แล้ว

เงื่อนไขของเกมกรรมมีอยู่'นิดเดียว เพื่อจะเป็นโสดาบันได้นั้น
ชาตินี้คุณห้ามฆ่าพ่อแม่ ห้ามฆ่าพระอรหันต์ แล้วถ้าคุณเป็นพระก็ห้าม
ทำให้องฆ์ในวัดแตกกัน เพราะบาปหนักเหล่านี้จะจำกัดสิทธิ์ไม่ให้จิต
เข้าถึงความผ่องใสเป็นฌานก่อนตาย ซึ่งเท่ากับปิดกั้นไม่ให้มีทาง
เห็นนิพพานไปด้วย

มีชีวิตที่คิดไม่ถึง



เริ่มต้นออกเดินทาง...

“ชีวิตของคนๆ หนึ่งผูกอยู่กับการคิดทั้งหมดที่มีอยู่
นั่นหมายความว่าถ้าความคิดเปลี่ยนแปลงไปทั้งยวง
การเกิดใหม่อันก็เริ่มต้น”



บาง คนคิดว่าสิ่งที่เราไม่รู้อย่างที่สุดในชีวิตก็คือเรื่องเกี่ยวกับการตายของตัวเอง เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นครั้งเดียวแล้วยุติ จะตายวันไหน ตายอย่างไร และตายในสถานที่แบบใด วันนั้นจะมีอยู่เพียงวันเดียว เป็นประสบการณ์หนึ่งเดียว พุดง่าย ๆ ว่าการตายคือการยุติ ไม่มีความจำเป็นใดๆ ต้องไปคำนึงถึงล่วงหน้าให้เสียเวลาเปล่า

แต่แท้จริงสิ่งที่เราไม่รู้ยังมีมากไปกว่านั้น ชนิดที่ทำให้ความไม่รู้เรื่องความตายกลายเป็นเรื่องจ้อยไปเลย นั่นคือความจริงเกี่ยวกับชีวิตหลังความตาย หากหลังความตายมีรูปแบบการมีชีวิตอยู่จริง ก็นับเป็นเรื่องน่าพิศวงกว่าความตายมากนัก เพราะกระบวนการตายอาจเกิดขึ้นเพียงไม่กี่นาที แต่หลังจากนั้นเราจะต้องทนอยู่กับความจริงที่เหลืออีกนานเพียงใดไม่อาจทราบได้

หากมองด้วยความเชื่อว่าหลังความตายมีภพภูมิใหม่รอต้อนรับเราอยู่ มุมมองเกี่ยวกับขณะแห่งความตายก็ต้องเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง นั่นคือ การตายเป็นการสอบครั้งเดียวที่ไม่มีโอกาส

แก้ตัวใหม่อีกรอบ

ถ้ามองในแง่ที่ว่าทุกคนต้องเป็นผู้เผยแพร่ผลกรรมของตน ก็แปลว่าเราทำอะไรลงไปเท่าไร ก็คือลงทุนให้ตัวเองได้รับกำไรหรือความขาดทุนเท่านั้น ต่อให้เราเสียสละเพื่อผลประโยชน์ของคนอื่นตลอดทั้งชีวิต ท้ายที่สุดก็ไม่ใช้ใครอื่น เราจะเป็นผู้เผยแพร่รางวัลแห่งการเสียสละนั่นเอง และในทางตรงข้าม แม้เราจะรู้สึกเหมือนเอารัดเอาเปรียบผู้คน กอบโกยผลประโยชน์มาได้ทั้งชีวิต ท้ายที่สุดก็ไม่ใช้ใครอื่น เราจะเป็นผู้เผยแพร่โทษทัณฑ์จากการเป็นผู้เอารัดเอาเปรียบนั่นเอง

แต่การอยู่ในวังวนเวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่รู้นี้ ทุกคนถูกทำให้ไม่รู้ว่ามีเกิดตายกันหลายชาติ มีการเสวยกรรมที่ทำด้วยโลภะ โทสะ โมหะ พวกเราเหมือนถูกหลอกกันตั้งแต่ลืมตาดูโลกว่าชีวิตนี้มีครั้งเดียว เพราะฉะนั้นอยากได้อะไรก็รีบๆ โกงเสียจากชีวิตนี้ อย่ารีรอ อย่าเห็นใจใครอื่นมากกว่าตัวเอง

ความไม่รู้หาได้เกิดขึ้นจากการกลั่นแกล้งของใคร พวกเราเป็นของเราอย่างนี้กันเอง ถ้าหาก ‘รู้’ เสียอย่างเดียว เกมแห่งการเกิดตายจะไม่มีอยู่เลย หรือไม่เกมแห่งการเกิดตายก็จะมีแต่ฉากสนุก ตื่นเต้นเร้าใจ เต็มไปด้วยเสียงหัวเราะเฮฮาและรอยยิ้มสดชื่น ทว่าเรื่องจริงไม่เป็นเช่นนั้น ความไม่รู้ว่ากรรมดีทำให้เป็นสุข กรรมชั่วทำให้เป็นทุกข์ ส่งผลให้เราทำกรรมดีบ้าง ทำกรรมชั่วบ้าง เพียงเพื่อตอบโต้สถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นเฉพาะหน้า เหมือนเด็กไร้เดียงสาที่อาจเอาตะปูแหลมรูปลั๊กไฟได้ทุกเมื่อ โดยไม่ทราบวามอันตรายชนิดใดรออยู่ในนั้น

‘ภพภูมิ’ และทิศทางความเป็นไปได้ที่เรากำลังมุ่งไปตามที่พระพุทธองค์ตรัส คือ เปรียบกับท่อนไม้ที่บุคคลโยนขึ้นบนอากาศ บางคราวก็ตกลงทางโคน บางคราวก็ตกลงทางขวาง บางคราวก็ตกลง

ทางปลาย ก็เหมือนสัตว์ทั้งหลายผู้มีความไม่รู้เป็นเครื่องกางกัน มีความทะยานอยากเป็นเครื่องประกอบไว้ จึงท่องเที่ยวไปมาอยู่ บางคราวก็จากโลกนี้ไปสู่ปรโลก บางคราวก็จากปรโลกมาสู่โลกนี้ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่า สังสารวัฏนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายมิได้

‘สังสารวัฏ’ คือภพภูมิต่างๆ ที่เราเวียนเกิดเวียนตายกันตาม พุติกรรมของจิต เมื่อใดจิตยึดความดีเป็นที่ตั้ง ก็ได้ชื่อว่าสร้างภพแห่ง ความเจริญรุ่งเรืองไว้เป็นที่ไป เมื่อใดจิตยึดความชั่วเป็นที่ตั้ง ก็ได้ชื่อว่าสร้างภพแห่งความเสื่อมทรามไว้เป็นที่หมาย แต่ละครึ่งของการ เปลี่ยนภพเปลี่ยนภูมิจะมีกรรมอันเป็นตัวแปรมากมาย ชัดเราไปใน ทิศต่างๆ สูงบ้าง ต่ำบ้าง กลางบ้าง และจะไม่ยุติลงด้วยความบังเอิญ ขึ้นฝั่งเองเลย

คำว่า ‘ไม่อาจกำหนดเบื้องต้นและเบื้องปลาย’ นั้นเป็นสิ่งที่ น่ากลัว เพราะหมายถึงไม่อาจนับว่าเราลอยคออยู่ในท่ามกลาง มหาสมุทรแห่งความเกิดตายนี้มากี่แสน กี่ล้าน กี่อสงไขยครั้ง และ จะต้องถูกซัดไปซัดมาอย่างไม่อาจพยากรณ์ชะตากรรมอีกกี่แสน กี่ล้าน กี่อสงไขยหน เพราะฉะนั้นทุติยบรรพจะไม่นำเสนอเพียงที่หมาย ระยะสั้นเป็นภพภูมิต่างๆ แต่ยังคงแสดงที่หมายสุดท้ายตามคติพุทธ คือฝั่งอันเป็นที่หยุดลอยคอกกลางมหาสมุทรแห่งความเกิดตายนี้ด้วย

ความตายคืออะไร?

สำหรับคนทั่วไป ถ้าเชื่อเสียอย่างเดียวว่าสมองคือเครื่องผลิต ความรู้สึกนึกคิดและจิตวิญญาณ ก็ไม่ต้องพูดต่อความยาวสาวความ ยืดให้มากไปกว่านั้น **ความตายคือการยุติการทำงานของร่างกาย และจิตใจ ประสบการณ์และการกระทำทั้งมวลล้วนสาบสูญลง ณ จุดเวลาแห่งมรณกรรมนั่นเอง**

แต่สำหรับพุทธศาสนิกชน หรือจำเพาะลงไปกว่านั้นคือพุทธ

ศาสนิกชนผู้มีสมาธิจิตผ่องแผ้ว มีศักยภาพในการน้อมจิตไปรู้เห็น ธรรมชาติและอุปนิสัยของวิญญาณหลังกายหมดสภาพ ก็ย่อมเห็นเป็นอีก อยางว่า ความตายของคนเราคือการรวบรวมกรรมทั้งหมดใน ชีวิตมาชั่งน้ำหนัก แล้วตัดสินว่าเอียงไปข้างใดระหว่างสูงขึ้น หรือต่ำลงกว่าความเป็นมนุษย์

เมื่อคิดอย่างคนไม่แน่ใจ คิดอย่างคนไม่เคยมีประสบการณ์ ลมหายใจตายจาก รวมทั้งรู้สึกว่าจะไม่มีทางได้รู้ล่วงหน้า ก็อาจยิ้มๆ ปลอบกันว่าความตายจะเป็นอย่างไรก็ช่างเถิด วันนี้ยังมีชีวิตก็พอ หรือไม่ก็อาจสรุปรวบรัดว่าทำวันนี้ให้ดีที่สุด แล้วพรุ่งนี้ถ้าต้องตายก็ให้ มันเป็นไปตามที่มันจะเป็น

นั่นคือคำสุดท้ายสำหรับคนทั่วไปจริงๆ ‘ทำดีที่สุด!’

ผู้มีความรู้เห็นกรรมวิบากและภพภูมิจุตาเห็นรูป ย่อมทราบ ว่าจะได้ดีที่สุุดนั้น ไม่อาจใช้สามัญสำนึกหรือความรู้สึกแบบคน ธรรมดาเป็นไมบรรทัดวัด แต่ต้องอาศัย ‘ความรู้’ ที่ได้จากความเห็น แจ่มกระจ่างอันเป็นสิ่งที่เหนือโลก และในบรรดาญาณของผู้หยั่งรู้ด้วย กันทั้งหมด พระพุทธเจ้ารู้ดีกว่าใคร ไม่มีใครรู้ได้เสมอพระองค์ เนื่องจากพระองค์บรรลุถึงซึ่งธรรมชาติบางประการที่เรียกกันว่า ‘พระ สัพพัญญุตญาณ’ อันหมายถึงปรีชาญาณหยั่งรู้สรรพสิ่ง ไม่ว่าจะเป็น อดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเล็กเท่าอะตอมหรือใหญ่ ขนาดเอกภพ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะอยู่ใกล้หรือไกล ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นของ หยาบหรือของประณีต และไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นภพภูมิที่เกิดแต่ กรรมแบบไหน ผู้สำเร็จถึงซึ่งพระสัพพัญญุตญาณย่อมรู้แจ้งทั่ว ตลอดไม่มีผิดพลาดเลย

พระพุทธเจ้าตรัสจำแนกเกี่ยวกับภพภูมิ รวมทั้งความคาบ เกี่ยวในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างเปลี่ยนภพภูมิไว้มาก โดยสรุปรวบ

ยอดที่พระองค์ท่านตรัสเกี่ยวกับภาวะความตายได้แก่นิยามแห่งมรณะ

ก็มรณะเป็นไฉน? มรณะคือความเคลื่อนไหว ภาวะของ ความเคลื่อนไหว ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาลละ ความทำลายแห่งรูปนาม ความทอดทิ้งซากศพไว้ ความขาดแห่งชีวิตจากหมู่สัตว์หนึ่งๆ

สรุปคือตามความรู้อย่างแจ่มแจ้งของผู้มีญาณหยั่งรู้ตลอดสาย ความตายไม่ใช่การยุติ ทว่าเป็นการเคลื่อนไหวจากความเป็นอย่าง หนึ่งไปสู่ความเป็นอีกอย่างหนึ่ง เมื่อถึงจุดแห่งความสิ้นสภาพ การเป็นสัตว์ชนิดหนึ่งๆ โดยทอดทิ้งซากเดิมไว้ในโลกนี้

ทิ้งซากศพไว้ แล้วผละไปเป็นสัตว์ในภพภูมิอื่นตามกรรม แห่งตน...

คำว่า 'สัตว์' ในความหมายเชิงพุทธมิได้หมายถึงหมู หมา กา ไก่ แต่ได้เหมารวมเอาสิ่งมีชีวิตทุกภพทุกภูมิทั้งหมดไว้ว่าเป็น 'สังสาร สัตว์' คือสัตว์ที่เวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอย่างไม่รู้เหน็ดเหนื่อย

จะเป็นอินทร์ พรหม ยม ยักษ์ มนุษย์ หรือเปรตต่างๆ ก็ล้วน เป็นสังสารสัตว์ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น สำหรับหมู หมา กา ไก่ จะถือเป็นเหล่าสัตว์ในอบายภูมิ เรียกโดยเฉพาะว่าเป็น 'เดรัจฉาน'

รูปแบบของความเป็นสัตว์ในภพภูมิหนึ่งจะสิ้นสุดลงด้วย ความตาย แล้วย้ายไปสู่ความเป็นสัตว์อีกภพภูมิหนึ่ง พิจารณาจาก ความจริงข้อนี้ แปลว่าระหว่างมีชีวิตเรามีเวลาประมาณหนึ่งเป็น โอกาสให้ 'สร้างภาพใหม่' ก่อนจะเกิดการ 'ล้างภาพเดิม' ร่างกายของ ทุกคนคือนาฬิกาชีวิตที่สังขญาณบอกเป็นระยะๆ ว่ามาถึงไหนแล้ว

ความตายคือจังหวะที่นาฬิกาชีวิตเดินไปจนสุดลาน แต่ละ คนถูกไขลานไว้ต่างกันโดยกรรม

กล่าวคือบางรายต่อไปบำรุงดีขนาดไหน ใช้การแพทย์เข้า ช่วยเพียงใด อย่างไรก็ต้องไปในวัยเยาว์ ส่วนบางคนไม่ค่อยระวังเนื้อ

ระวังตัว มัวเมาไปกับสิ่งเสพติดค่อนข้างมากด้วยซ้ำ กลับอยู่ได้ถึง ๘๐ ก็มาก

การสังเสียดเตือนในช่วงเวลาสุดท้ายของนาฬิกาชีวิตก็ไม่เหมือนกัน บางคนถูกเตือนอย่างหนักหน่วง รุนแรง และถี่ยิบ กระทั่งเจ้าตัวรู้สึกออกมาจากข้างในได้ว่าไม่น่าจะเกินเมื่อนั้นเมื่อนี้ แต่บางคนก็ไม่มีเคาไม่มีเงา ไม่มีการเตือนแรงๆ แต่อย่างใด จู่ๆ ปุบปับก็สังเสียดถึงสุดท้ายขึ้นมาเฉยๆ โดยไม่ทันสังเสียดกับครอบครัว อันนี้ ก็สุดแท้แต่กรรมเก่ากรรมใหม่มาบวกกันแล้วต้องมีอันเป็นไปตามนั้น

ประสบการณ์ตายจริง

ในเมื่อคนเราตายจริงได้ครั้งเดียว นอกนั้นเป็นข้อกังขาเกี่ยวกับสมอง หรือมันก็แค่เป็นเพียงการถอดจิตด้วยพลังฌาน อย่างนี้มีแปลว่าคนเราไม่มีสิทธิ์ล่วงรู้ความจริงเกี่ยวกับประสบการณ์ขณะตายจริง บางเลยหรือ? คำตอบคือมี! คือต้องเป็นผู้ที่ฝึกวิชา ‘รู้ตามจริง’ แบบพุทธ ศาสนาบางอย่างโซกโซน คือเห็นกายเห็นจิตที่แสดงการเกิดดับอยู่ตลอดเวลานี้ให้ชัด กระทั่งมีความเป็นกลาง มีสมาธิตั้งมั่นผ่องแผ้วปราศจากอคติ และเป็นอิสระจากการปรุงแต่งทางสมองใดๆ

จากนั้นย่อมสามารถโน้มน้อมไปกำหนดรู้ภาวะทางจิตของผู้อื่น เปรียบเทียบเห็นได้ชัดว่าแท้จริงก็เหมือนของตน คือมีสภาวะจิตใดๆ เกิดขึ้นด้วยเหตุ สภาวะจิตนั้นๆ ย่อมต้องดับลงเป็นธรรมดาเมื่อกำลังสังของเหตุสิ้นสุด

ผู้ฝึกวิชา ‘รู้ตามจริง’ ในพุทธศาสนาย่อมเห็นว่าทั้งตนเองและใครๆ วนเวียนอยู่ในการเกิดสภาพจิตเพียงไม่กี่ชนิด เช่นจิตมีราคะแล้วแปรเป็นจิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะแล้วแปรเป็นจิตไม่มีโทสะ จิตมีความหลงแล้วแปรเป็นจิตไม่มีความหลง จิตหดหู่แล้วแปรเป็นจิตตื่นเต็มสดใส จิตฟุ้งซ่านแล้วแปรเป็นจิตสงบที่เกิดสภาพจิตหนึ่งๆ ก็เพราะ

มีเหตุ เช่นจิตมีโรคก็เพราะโดนรูปหรือเสียงกระทบก่อน มีความตริก
นึกถึงรูปหรือเสียงในทางที่น่ายินดี แต่พอรูปหรือเสียงหายไป หหมด
อาการตริกก็นึกถึงรูปหรือเสียงในทางที่น่ายินดี เช่นเพียงมีสติรู้ว่าโรค
เกิดขึ้นในจิตและไม่ยินดีตริกนึกในทางกามต่อ โรคก็จะหายไป
ไปเองเพราะหมดแรงส่งจากเหตุเก่า

นอกจากนั้นแล้ว ผู้ฝึกวิชา ‘รู้ตามจริง’ ในพุทธศาสนายัง
สามารถเห็นแจ้งว่าทั้งตนและทั้งใครต่อใคร ต่างก็มีสภาพของจิตอยู่
หลักๆ คือ ‘รู้อะไรอย่างหนึ่ง’ กับพักอยู่ในอาการ ‘ไม่รู้อะไรเลย’ และ
ในอาการไม่รู้อะไรเลยนั้นก็ใช้ว่าจิตจะดับไปแต่อย่างใด ทว่าอยู่ใน
สภาพเตรียมพร้อมจะยกขึ้นสู่การรับรู้ใหม่เมื่อมีอะไรมากระตุ้น

ขอจำแนกความรู้ประการหลังนี้ให้ชัดเจน คือ

๑) **ภาวะรับรู้ผัสสะกระทบได้** คือสภาพที่ปรากฏเมื่อตา
ประจวบรูป หูประจวบเสียง จมูกประจวบกลิ่น ลิ้นประจวบรส
กายประจวบสัมผัส และใจประจวบความนึกคิด แล้วเกิดสภาพรู้ชัด
เข้าไปในสิ่งกระทบนั้นๆ เช่นอยู่ๆ เรานึกได้ขึ้นมาว่าวันนี้ต้องไปหา
หมอตามนัด ตรงนั้นคือมีความจำเข้ามากระทบจิตเราแล้ว เป็นผัสสะ
ภายในชนิดหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว

๒) **ภาวะที่จิตไม่รับรู้ผัสสะใดๆ** คือสภาพที่ปรากฏหมดการ
รับรู้จากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และความนึกคิดใดๆ เรียกเป็นศัพท์
เฉพาะว่า ‘ภวังคจิต’ ยกตัวอย่างง่ายที่สุดคือคนสลบเหมือดจากการ
โดนของแข็งกระทบศีรษะ หรือขณะที่เรากำลังอยู่ในภาวะหมดสติในซึ่ม
จนไม่รู้สีกตัวแม้อยู่ที่ไหนและกำลังทำอะไร แต่แม้จะไม่รับรู้ผัสสะ
กระทบใดๆ ภวังคจิตก็ยังทำงานตามธรรมชาติของมันอยู่ตลอดเวลา

ภาวะในแบบข้อ ๒ นี้แหละที่น่าสนใจ เพราะเกี่ยวข้องกับ
ความเป็นความตายโดยตรง

เมื่อผู้ฝึกวิชา ‘รู้ตามจริง’ ในพุทธศาสนาน้อมระลึกชาติอัน
เป็นอดีตของตน ซึ่งมีการเกิดตายมานับครั้งไม่ถ้วน ประกอบกับการ
อาศัยทิพยจักขุส่องดูสัตว์โลกที่กำลังเกิดตายกันอย่างครึกโครมอยู่ทุก
วินาที (ปัจจุบันคือเกิดวินาทีละ ๔ และตายวินาทีละ ๒) ก็ย่อมทราบ
ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับประสบการณ์เกิดตายได้อย่างกว้างขวางพิสดาร
คือเห็นว่าจะกี่คนๆ ก็ตายและเกิดด้วยสภาพของภวังคจิตด้วยกัน
ทั้งสิ้น

พระพุทธเจ้าบัญญัติเรียกจิตขณะแรกสุดของการเกิดว่า
‘ปฐมวิญญูณ’ แต่สาวกในชั้นหลังเรียกว่า ‘ปฏิสนธิจิต’ ส่วนจิต
ขณะท้ายที่สุดของชีวิตเรียกว่า ‘จุติจิต’

ดังที่กล่าวแล้วว่าภวังคจิตนั้น แม้ไม่รับรู้ ก็ยังมีการทำงาน
ฉะนั้นถึงเราจะไม่คิดอ่านกระทำการใดๆ ไม่ปรารถนาจะให้สิ่งใด
เกิดขึ้นในขณะแห่งปฏิสนธิจิตและจุติจิต ก็จะต้องมีบางสิ่งดำเนินไป
อยู่ตลอดเวลาตามกลไกธรรมชาติวันยังค่ำ จะมาบอกว่าฉันไม่เชื่อ
เรื่องการเกิดใหม่ จึงไม่ต้องไปเกิดใหม่ อย่างนี้จุติจิตเขาไม่รับรู้ ไม่ยก
ประโยชน์ให้ตามความเชื่อนั้นๆ เลย

ถามว่าจุติจิตทำงานตามการกระตุ้นของอะไร? ต้องตอบว่า
ก่อนหน้านั้นจะเกิดนิमितหมายอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้น ได้แก่

๑) การทบทวนกรรม คือการที่จิตทวนระลึกได้ว่าเคยทำ
อะไรไว้บ้าง โดยเฉพาะที่หมั่นทำเป็นประจำจนเคยชิน ทำให้จิตเกิด
ความเศร้าโศกกับบาปกรรม หรือทำให้จิตเกิดโสมนัสกับบุญกุศล

ภาวะการทบทวนกรรมนั้นเกิดขึ้นทางใจอย่างเดียวเท่านั้น
ไม่เห็นด้วยตา ไม่ได้ยินด้วยหู และไม่สัมผัสด้วยประสาทหยาบอื่นๆ

มักมีข้อกังขาว่าคนตายบางคนทำไมยังวนเวียนอยู่กับที่เดิม หรือมหาธาตุที่บ้าน หรือสิ่งสถิตอยู่ตามที่ที่เคยคุ้นสมัยยังเป็นคน ความจริงวิญญานเหล่านี้ก็อยู่ในภพฯ หนึ่ง แต่ก่อนตายนั้นจิตห่วงหาอาวความกังวล ห่วงหาความผูกพันกับบุคคลไว้เป็นเรือนตาย เข้าข่ายนิमितหมายการทบทวนกรรมนี้เอง

พอจิตจิตปรากฏ เขาจะรู้สึกเหมือนทุกอย่างวนหายไปชั่วขณะ แล้วเกิดจิตในภพใหม่ที่ยึดสภาพของความเป็นคนเดิมไว้ คือมีความทรงจำ มีความผูกพัน มีความปรารถนาจะทำอะไรแบบเดิมๆ อยู่อีก

๒) กรรมนิमित ได้แก่เครื่องหมายหรืออุปกรณ์ในการกระทำกรรม เช่นถาเคยฆ่าสัตว์มาหลายๆ ก็อาจเห็นสัตว์กรูมาทวงชีวิต หรืออาจเห็นเป็นผาหน้าไม้ที่เคยใช้สังหารสัตว์ก็ได้ กรรมนิमितนี้อาจมาให้เห็นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจก็ได้ โดยมากจะเกิดทางตา ทางหู และทางใจ ส่วนน้อยจะเกิดขึ้นที่อื่น

เช่น บางคนเคยยึดเยียดอาหารขมๆ ให้พ่อแม่ในช่วงที่พ่อแม่ช่วยตัวเองไม่ได้ ทั้งที่สามารถหาอาหารได้ดีกว่านั้น แต่มีเจตนาประหยัด หรือให้อย่างเสียไม่ได้ ให้อย่างคิดว่าเมื่อไหร่จะตายกันไปเสียที อย่างนี้อาจมีรสขมจัดที่สุดแสนจะกล้ำกลืนเกิดขึ้นที่ลิ้นได้เหมือนกัน (แต่ถ้ายากจนจริงๆ ซื้ออาหารไม่ค่อยดี ก็ถือว่าทำดีที่สุดแล้วตามฐานะ อย่างนี้ไม่เป็นบาป แต่เป็นบุญ)

๓) คตินิมิต ได้แก่เครื่องหมายหรือสภาพแวดล้อมของคติหรือภพที่จะไปเกิด ถ้าเป็นคตินิมิตที่จะนำไปสู่สุคติ ก็จะมีปรากฏเป็นปราสาทราชวัง วิมานสถาน หรือความสว่างแห่งท้องฟ้าที่นุ่มนวล ลออตา มีแต่ความเย็นรื่นน่าพิศวงอย่างประหลาดล้ำ สำหรับคตินิมิตนี้เกิดขึ้นได้ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

หมายความว่าทั้งสี่มิตตาอยู่ก็อาจเห็นยมทูตมายืนอยู่ข้างๆ

ญาติ อันนี้ไม่ได้เป็นการตาผาด แต่เป็นการปรุงแต่งของจิตใกล้เคียง
สุดท้ายที่ทำให้เห็นไปตามอำนาจกรรมบันดาล

สำหรับพวกใกล้เคียงที่เห็นคติณินั้น ตัวของนิมิตจะปรากฏ
เสมือนแม่เหล็กที่มีพลังดึงดูด และจิตจะหนีแรงดึงดูดนั้นไปไหนไม่ได้
เช่นถ้าตาเห็นไก่ หูได้ยินเสียงไก่ขัน หรือเกิดนิมิตรูปไก่ขึ้นทางใจ ก็
ต้องไปเกิดเป็นไก่ตามนั้น พูดง่ายๆ ว่าเห็นอะไรก็เคลื่อนเข้าไปสู่ความ
เป็นเช่นนั้นโดยไม่มีสิ่งใดมาคั่นขวางได้

ความจริงประการหนึ่งของคนที่ชีวิตใกล้เคียงคือจะมีการ
ทบทวนอดีตที่ผ่านมาเป็นฉากๆ อย่างรวดเร็วน่าอัศจรรย์ ขอให้
ทราบว่าในขั้นของการทบทวนนั้นมีนิมิตหมายอันจะเป็นที่ไป นิมิต
หมายอันจะเป็นที่ไปนั้นเกิดขึ้นเพียงหนึ่งเดียว เป็นแรงดึงดูดจิตให้
มุ่งไปตามทิศนั้นๆ

อาจมีข้อสงสัยว่าอะไรเป็นตัวสร้างนิมิตหมายขึ้นมา พระ
สาวกผู้ปฏิบัติชอบก็ตอบว่า ‘กรรม’ นั่นแหละเป็นผู้ตัดสินว่าเราจะได้
เจอกับนิมิตหมายแบบไหน เรียงตามลำดับความหนักเบาดังนี้

๑) คุรุกรรม

คุรุแปลว่าหนัก ฉะนั้นคุรุกรรมจึงหมายถึงกรรมหนัก ชนิดทำ
ครั้งเดียวก็ให้ผลแน่นอนจนเป็นสุคติหรือทุคติ ต่อให้ทำกรรมในชั่วตรง
ข้ามอื่นมากมายสักเพียงใดก็ไม่อาจยับยั้งการให้ผลที่แน่นอนของ
กรรมซึ่งทำเพียงครั้งเดียวนั้นได้

สำหรับกรรมฝ่ายจะส่งไปสู่ทุคติแน่นอนนั้น คือทำสิ่งที่พระ
พุทธเจ้าบัญญัติเรียกว่าเป็น ‘อนันตริยกรรม’ ได้แก่ ฆ่ามารดา ฆ่าบิดา
ฆ่าพระอรหันต์ ทำร้ายพระพุทธเจ้าจนถึงยังพระโลหิตให้ห้อขึ้น และ
ยังสงฆ์ให้แตกจากกัน

ส่วนกรรมฝ่ายที่จะส่งไปสู่สุคติแน่นอนนั้น คือทำสิ่งที่พระ
พุทธเจ้าบัญญัติเรียกว่าเป็น ‘กรรมไม่ดำไม่ขาว’ จนกระทั่งสำเร็จ

มรรคผล เป็นพระโสดาบันบุคคลขึ้นไป หากทำกรรมนี้สำเร็จเพียงครั้งเดียว เป็นอันว่ามีสุคติเป็นที่ไปอย่างแน่นอน

นอกจากนี้ หากทำกรรมที่เป็นมหัคคตกุศล คือบำเพ็ญเพียรภาวนาจนได้มาน และมานั้นยังไม่เสื่อม สามารถเข้าออกได้เป็นปกติ ก่อนตายมีกำลังใจหนักแน่นพอจะเข้าถึงแดนชั้นใดชั้นหนึ่ง ก็จะเป็นผู้แน่นอนในการไปสู่สุคติก่อนเช่นกัน แม้ว่าอดีตจะเคยก่อบาปก่อกรรมไว้มากมายเพียงใด เมื่อใกล้ตายจะเห็นนิมิตหมายในทางดีปรากฏอย่างแน่นอน

สำหรับผู้ทำอนันตริยกรรมเอาไว้ จะไม่มีทางบรรลุมรรคผล และไม่มีทางทำสมาธิได้ถึงแดนเลยจนตาย เนื่องจากอนันตริยกรรมมีความหนักหน่วงมาก ถ่วงจิตไว้ไม่ให้รอดจากวิถีนรกได้ด้วยหนทางใดๆ เมื่อใกล้ตายจะเห็นนิมิตหมายในทางร้ายปรากฏอย่างแน่นอน

๒) อาสันนกรรม

คือกรรมที่ทำเมื่อเวลาใกล้ตาย โดยมากจะหมายถึงกรรมทางความคิด ทำให้จิตเกิดพะวง หรือยังให้จิตบังเกิดปิติ

บางคนทำความดีมาจนชั่วชีวิต แต่ก่อนตายไม่นานเกิดความวิตกกังวลถึงกรรมชั่วบางอย่างที่เคยทำไว้แค่หนสองหน จิตจึงเกิดความระส่ำระสาย หาความสุขสงบไม่ได้ หรือบางคนมีปกติไม่เบียดเบียนใคร แต่เกิดเคราะห์หามยามร้ายต้องไปต่อสู้กับโจร แทะโจรตาย ทว่าก็โดนโจรแทงตายด้วย อย่างนี้จิตจะยึดเหนี่ยวกรรมอื่นยาก มีแต่พุ่งไปจับกรรมที่เพิ่งทำสดๆ ร้อนๆ ทำเดียว เมื่อใกล้ตายจึงเห็นนิมิตหมายในทางร้ายปรากฏออก

ส่วนบางคนทำชั่วมาตลอดชีวิต หรือไม่ก็ทำบุญไว้น้อยกว่าทำบาป ทว่าก่อนตายไม่นานมีคนอ่านหนังสือธรรมะให้ฟัง จิตเกิดความเลื่อมใส ยึดพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่งได้ทัน หรือกำลังตั้งใจเดินเอาของไปถวายพระภิกษุสงฆ์แล้วเป็นลมตาย อย่าง

นี้จิตก็เหนียวเอากรรมดีที่ทำล่าสุดไว้เป็นเรือน เมื่อใกล้ตายจึงเห็น
นิมิตหมายในทางดีปรากฏก่อน

๓) อาจิณณกรรม

คือกรรมที่ทำเป็นประจำในระหว่างมีชีวิต อาจมีคำถามว่า
แต่ละคนมีกรรมที่ทำเป็นประจำอยู่เยอะเยาะ

แล้วจะทราบได้อย่างไรว่ากรรมประจำอันใดจะให้ผลในชั้น
สุดท้าย? ต้องตอบว่าอาจิณณกรรมฝ่ายกุศลมีน้ำหนักมากกว่าอา-
จิณณกรรมฝ่ายอกุศล เมื่อใกล้ตายจะเห็นนิมิตหมายในทางดีปรากฏ
ก่อนและในบรรดาอาจิณณกรรมฝ่ายกุศลด้วยกัน กุศลกรรมที่ทำไว-
บ่อยที่สุด หรือมีตัวแปรให้สุกสว่างสูงสุด จะเป็นผู้บันดาลนิมิตหมาย
เมื่อใกล้ตายก่อน

เรื่องน้ำหนักกรรมนี้อย่าไปคิดให้เสียเวลา คนธรรมดาไม่มี
ทางรู้ได้ ต่อเมื่อเป็นผู้ฝึกวิชา ‘รู้ตามจริง’ ของพระพุทธเจ้าจนกระทั่ง
เกิดสมาธิผ่องแผ้ว ยอมนนมไปรู้ได้เอง เหมือนคนตาดีสามารถเห็น
ได้ว่าแสงจากกระบอกไฟฉายใดส่องสว่างนำทางได้ชัดกว่ากัน

อาจิณณกรรมน่าสนใจกว่าครุกรรมและอาสันนกรรม เพราะ
มีโอกาสให้ผลมากที่สุด เป็นแรงบันดาลใจให้เกิดนิมิตหมายสุดท้ายได้
มากที่สุด ทุกคนต้องมีอาจิณณกรรมหลายๆ อย่างแน่นอน ในขณะที่
คนทั่วไปไม่ค่อยทำครุกรรมกัน และไม่ค่อยมีอาสันนกรรมที่กำลัง
แรงพอจะให้ผลขณะถูกเด็ดยึด

ยกตัวอย่างเช่นคนที่ทำกรรมดีมาทั้งชีวิต แต่กรรมเก่าบาง
อย่างมาดัดรอนชีวิตให้สั้นลงด้วยอุบัติเหตุอันสุดวิสัยที่จะป้องกัน
แบบที่เรียกกันว่า ‘ตายโหง’ กะทันหันนั้น ดูสภาพศพเหินๆ แล้วน่า
สยดสยอง ตามสามัญสำนึกของคนทั่วไปย่อมรู้สึกว่ถ้าตายร้ายยอม
ไปร้าย แต่ความจริงก็คือวิบากกรรมไม่ได้ดูวิธีตายของเราเหมือน
ตามนุษย์ แต่ดูแบบขึงน้ำหนักกว่าที่ทำๆ มาทั้งชีวิตนั้นน้ำหนักเท่าไป

ทางใด หากเทไปทางดีแล้วละก็ จะมีการประชุมกันก่อนนิมิตหมายอัน
เป็นมงคลอย่างแน่นอน สภาพหลังทิ้งซากไปแล้วอาจขัดแย้งกับตัว
ซากศพแบบพลิกหลังมือเป็นหน้ามือกะทันหันเลยทีเดียว!

๔) กตัตตการม

คือกรรมที่ทำโดยไม่ได้เจตนาให้เป็นไปอย่างนั้น หรืออีกนัย
หนึ่งคือไม่เต็มใจจะทำ ลักษณะของจิตจะไม่เป็นกุศลหรืออกุศล
ชัดเจน อย่างเช่นลูกถูกพ่อบังคับไปใส่บาตรพระ โดยที่ลูกไม่ได้มีความ
เลื่อมใสอยู่ด้วยตนเอง และถ้าพ่อไม่ใช้ก็จะไม่ทำเลย เป็นต้น อย่าง
นี้แม้จัดเป็นกรรมก็มีน้ำหนักน้อยแทบจะเท่าน้ำหนักบาปกระทะที่ใช้
ปรุงอาหารไม่ได้

เนื่องจากกรรมทุกชนิดมีเจตนาเป็นประธาน หากเจตนา
ของเด็กเป็นไปเพื่อสักแต่ทำตามพ่อสั่ง ใจแทบไม่ยินดียินร้ายเอาเลย
ก็คล้ายให้พ่อยืมแขนขาตนมาใส่บาตร โดยที่ใจตัวเองไปอยู่เสียที่อื่น
กรรมที่ใส่บาตรจะให้ผลเพียงเล็กน้อยเท่านั้น (ในทางตรงข้าม ถึงโดน
ใช้ให้ใส่บาตร แต่มีความเลื่อมใสในบุญ มีกำลังใจยิ่งกว่าคนสั่ง ผลก็
หนักแน่นยิ่งกว่าคนสั่งได้

ขอให้ทราบว่ากตัตตการมอยู่ที่น้ำหนักเจตนาที่อ่อน มิใช่
กรรมประเภททำเพราะคนอื่นสั่ง) เป็นไปได้น้อยกว่าหนึ่งในพันหนึ่งใน
หมื่นนัย ที่กตัตตการมจะมาซึ่งให้ผลก่อนอาสันนกรรมและ
อาจิณณกรรม (ถ้ามีครุกรรมก็ต้องพูดถึง เพราะจะไม่มีกรรมใด
ตัดหน้าไปได้อยู่แล้ว) ส่วนใหญ่ถ้าทำแค่ครั้งสองครั้งจะไม่มีทางมา
เข้ารอบชิงชัยได้เลย กตัตตการมจะมาเป็นตัวก่อนนิมิตหมายเมื่อ
ใกล้ตายได้

ก็เพราะเราทำกตัตตการมนั้นบ่อยๆ หรือไม่ก็เพราะบุคคลซึ่ง
ถูกกระทำเป็นผู้ทรงคุณใหญ่ จนกลายเป็นกรรมที่มีกำลังมากกว่า
กรรมปกติ

ยกตัวอย่างเดิม สมมุติว่าเด็กที่มาใส่บาตรเป็นลูกบ้านป่า ทั้งชีวิตวนเวียนอยู่กับการเลี้ยงสัตว์ ฆ่าฟัน หุงข้าว ใจไม่ค่อยคิดอะไร มากไปกว่าเลี้ยงตัวเองให้รอดวันต่อวัน แต่เผอิญมีพระพุทธรูปยืนปางสมาธิมาที่บ้านเป็นระยะ แล้วก็ถูกพ่อแม่สั่งให้ใส่บาตรหลายหน หากพระพุทธรูปนั้นเป็นผู้ทรงคุณ ก็แปลว่าเด็กสั่งสมบุญใหญ่ไว้โดยไม่รู้ตัว ทำนองเดียวกับคนตาบอดไม่รู้ตัวว่าหยิบเหรียญทองใส่ กระเป๋า นึกว่าเป็นเหรียญบาทธรรมดา พอถึงเวลาต้องควักออกมา ถ้าโชคดีเจอคนมีใจเป็นธรรม (ซึ่งหาได้ยาก) บอกตามจริงว่านั่นไม่ใช่เหรียญบาท แต่เป็นเหรียญทอง คนตาบอดก็อาจรำวญทันทันทีแบบไม่ต้องลงทุน

เมื่อนิमितหมายปรากฏแล้ว มีวาระสุดท้ายอันเป็นภวังคจิต เคลื่อนจากภพเดิมแล้ว มีวาระแรกสุดอันเป็นภวังคจิตอุปบัติในภพใหม่แล้ว จะไม่มีใคร ‘กลับเขาร่างเดิม’ ได้อีกเลย หากใครบอกว่าตายแล้วแต่ยังหวนกลับมาพูดจาและเดินเหินได้ใหม่ ก็แปลว่าเขายังไม่ไปเกิดใหม่จริง แม้ร่างกายจะยุติการทำงานและถูกวินิจฉัยโดยแพทย์ว่าตายแล้วก็ตาม เขายังไม่ถึงซึ่งภาวะแห่งมรณะตามนิยามของพระพุทธองค์เต็มร้อยเลย

ประสบการณ์เฉียดตายของหลายต่อหลายคนจึงเป็นเพียงนิमितหมายอย่างหนึ่ง ไม่เชิงว่าเป็นของเก๋ล้นๆ เพียงแต่เอามายึดมั่น ถือมั่นเป็นคำบอกเล่าของ ‘ผู้ผ่านความตายมาแล้ว’ ไม่ได้ อาทิเช่น ผู้ที่กล่าวถึงภาวะการตายแต่ในแง่ดี เพียงเพราะไปสัมผัสมิติสุขสงบ ตี๋มด้าล้าลึกมานั้น ถือว่าเป็นการแจ้งข่าวที่ผิดพลาดกับชาวโลก และอาจทำให้บางคนหลงคิดไปว่าตายแล้ววิญญาณจะอยู่ในเขตสันติสุขถ่ายเดียว เลยพานเกิดความคิดฆ่าตัวตายหนีโลกไปเสียก่อนวัยอันควร

การดับขันธของพระอรหันต์

บุคคลผู้หมดกิเลสหรือที่ทางพุทธศาสนาเรียกกันว่า ‘พระอรหันต์’ นั้น หมดจากความหลงสำคัญผิด เช่นเห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน จึงสิ้นความทะยานอยาก เข้าไปยึดทะยานเข้าไปติดใจในภพน้อยภพใหญ่ทั้งปวง

เมื่อหมดความทะยานเข้าไปยึด หมดความหลงเห็นว่าภาวะอย่างนั้นดี ภาวะอย่างนั้นน่าอภิรมย์ จิตก็สะอาดบริสุทธิ์ปราศจากการก่อร่างสร้างภพ ปลอดโปร่งออกมาจากแก่นกลางภายในอย่างแท้จริง สมดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าถ้าภิกษุสำเร็จวิชา ‘รู้ตามจริง’ ขึ้นสูงสุดแล้ว พระพุทธองค์ตรัสเปรียบไว้เหมือนตาลยอดด้วนที่ไม่อาจงอก เงยได้อีก คือทำลายกิเลสทั้งปวงอันเป็นเหตุให้เกิดภพใหม่ หรืออีกนัยหนึ่งคือ ทำลายเครื่องเศร้าหมองอันเป็นเหตุนำไปสู่ทุกข์ทั้งปวง ลงสิ้นเชิงเบ็ดเสร็จเด็ดขาด

ขณะสุดท้ายของชีวิตของผู้บริสุทธิ์จากกิเลสนั้น จะไม่มีนิมิตหมายใดๆ ปราภวขึ้นทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเข้าฌานหรือไม่เข้าฌานก็ตามที และเมื่อเกิดจุติจิต ก็จะไม่เหลือร่องรอยการสืบต่อองค์แห่งความทุกข์ใดๆ อีก คือจะไม่มีการอุปบัติ ไม่มีการไปปฏิสนธิในภพใดๆ ไม่เขาเป็นพวกของหมู่สัตว์ใดๆ ตลอดทั่วทั้งไตรภพ

เสียดาย...คนตายไม่ได้อ่าน



สิ้นสุดการเดินทาง... การดับขันธปริณิพพาน

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย
บัดนี้เราขอเตือนพวกเธอว่า
สังขารมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา
พวกเธอจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”



ดั่ง ที่กล่าวมาแล้วว่านิยามของมรณะคือ ‘ความเคลื่อนไหวจากภาวะสัต์อย่างหนึ่งไปสู่ภาวะสัต์อีกอย่างหนึ่ง’

ที่ตรงนี้จะแสดงให้เห็นว่ายังมีสภาพที่ดูเผินๆ เหมือนความตายทั่วไป แต่ที่แท้แล้วเป็นการ ‘ยุติความเคลื่อนไหว’ ไม่มีการสร้างภาพใหม่สืบต่อจากภพเดิมอีก ภาวะดังกล่าวเรียกว่า ‘การดับขันธ’ ของผู้บริสุทธิ์จากกิเลสในพุทธศาสนา

สำหรับคำว่า ‘ขันธ’ นั้นขอให้คิดง่ายๆ ว่ากายใจนี้แหละ แต่พระพุทธเจ้าท่านไม่เรียกกายใจอย่างคนทั่วไป ทั้งนี้ก็เพราะท่านเห็นความจริงที่ลึกซึ้งไปกว่านั้น ความจริงคือ ‘ตัวเรา’ ไม่มี มีแต่การประชุมกันขององค์ประกอบฝ่ายรูปและฝ่ายนาม ทั้งรูปและนามเป็นต่างหากจากกัน คือสรุปง่ายๆ ว่าสมองไม่ใช่แหล่งกำเนิดความรู้สึกนึกคิดและจิตใจ ขณะเดียวกันจิตเราไม่อาจขาดสมองเป็นเครื่องมือในการนึกคิดและจดจำ

แท้จริงกายใจเป็นธรรมชาติที่เกิดดับอย่างมีเหตุมีผล เหตุคือใช้กายใจในปัจจุบันก่อกรรมดีร้ายเอาไว้ ผลคือจะมีกายใจในอนาคต

ที่หยาบหรือประณีตปรากฏขึ้นอย่างเหมาะสมกับกรรมเก่า ฉะนั้นทุกอย่างจึงเป็นของชั่วคราว กายไม่เที่ยง เปลี่ยนจากเด็กเป็นแก่นในชั่วเวลาไม่กี่สิบปี จิตก็ไม่เที่ยง ไม่ใช่ดวงอมตะที่ล่องลอยไปเรื่อย เปลี่ยนสภาพจากกุศลเป็นอกุศลบาง เปลี่ยนสภาพจากรู้สิ่งหนึ่งไปรู้อีกสิ่งหนึ่งบ้างตลอดวันตลอดคืน

พูดอีกแบบหนึ่ง คือความจริงแล้วมีการดับของชั้นธาตุตลอดเวลา ไม่ต้องไปทำให้มันดับมันกัดับไปเรื่อยๆ โดยไม่มีวันหยุดราชการ แต่การ ‘ดับขันธปรินิพพาน’ นั้นหมายความว่าเมื่อดับครั้งสุดท้ายแล้ว ไม่มีการเคลื่อน ไม่มีการสืบทอดภพ ไม่มีการสืบทอดกรรมวิบากใดๆ อีก พูดโดยย่อคือไม่ต้องเสวยทุกข์ด้วยอาการใดๆ อีกเลยชั่ววันนิรันดร์ เพราะดับสนิทแล้ว ปราศจากภัยแล้ว ถึงนิพพานอันเป็นฝั่งแห่งการหยุดสนิทถาวรแล้ว

สรุปว่าถ้า ‘ตายธรรมดา’ ก็คือต้องไปเกิดใหม่เพื่ออยู่ในวัฏวน กิเลส เวียนว่ายอยู่ในมหาสมุทรกรรมวิบาก สุ่มดีสุ่มร้ายไม่แน่นอนต่อไปเรื่อยๆ ไรที่สิ้นสุด แต่ถ้า ‘ดับขันธปรินิพพาน’ ละก็ไม่ต้องเกิดใหม่อีกแล้ว ลมหายใจดับ ใ่อันดับ จิตดับไม่เหลือร่องรอยเหมือนเปลวไฟที่ดับแล้วไม่เหลือเชื้อให้ต่อเปลวใหม่ในที่ไหนๆ อีก

ผู้ที่ตายแบบดับขันธปรินิพพานได้ต้องบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสเสียก่อน เพราะเงื่อนไขของการเกิดใหม่ก็คือกิเลสนั่นเอง รื้อถอนกิเลสเสียได้ ลอยบุญลอยบาปเสียได้ ก็บริสุทธิ์ปราศจากการข้องแวะกับภพชาติดีร้ายทั้งปวง

เมื่อบุคคลสามารถบริสุทธิ์จากกิเลส แล้วดวงแก้ววชิราที่กายเริ่มขาลงเหมือนไม้ไผ่ฝักก็ตาม เขาย่อมมีความสุขทางใจอย่างถาวร แม้เกิดความทุกข์เพราะสังขารเปลี่ยนเพี้ยนเพียงใด ใจก็จะเป็นทุกข์ เพราะการกำเร็บของกิเลสใดๆ เลย

พุทธลีลาในการดับขันธปรินิพพานนั้นงดงามยิ่ง ในสายตาชาวโลกคือการเสด็จบรรทมหลับเป็นครั้งสุดท้ายของพระศาสดา แต่ในสายตาของผู้มีทิพยจักขุย่อมทราบชัดว่าไม่ใช่เช่นนั้นเลย ดังที่ภิกษุนาม ‘อนุรุทธะ’ เป็นผู้เห็นและระบุขณะแห่งจิตต่างๆ ของพระพุทธรองค์เมื่อเสด็จดับขันธปรินิพพานได้อย่างละเอียด

ขอเล่าวาระแห่งการ ‘ตายครั้งสุดท้าย’ ของสมเด็จพระผู้มีพระภาคโดยสังเขป พระพุทธรองค์ท่านดำรงสติมั่นอยู่ตลอดเวลา เห็นได้จากการที่ทรงตรัสสั่งเสียไว้มากมาย เอาเพียงพระวาระสุดท้ายก็ทรงความหมายที่สะท้อนถึงสติสัมปชัญญะอันบริบูรณ์แห่งพระบรมครูได้ชัดเจนยิ่งแล้ว

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนพวกเธอว่าสังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา พวกเธอจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด

ในจังหวะที่จะละโลกนี้ไป พระองค์ยังถือเป็นโอกาสประทานพระปัจฉิมโอวาทเพื่อสะกิดใจผู้อยู่ใกล้ขีดเหตุการณ์สำคัญได้บังเกิด ความสลดสังเวชในความมีความเป็น และเร่งเร้าให้พระผู้ยังมีกิจที่ต้องทำให้รีบทำจนกว่ากิจจะจบ

ถัดจากวาระสุดท้ายแล้ว พระผู้มีพระภาคทรงเข้าฌานชนิดต่างๆ ซึ่งมีปีติสุขชั้นสูงบาง มีสติอย่างใหญ่ทรงความเป็นอุเบกขาบ้าง มีความกำหนดหมายในอากาสุวาทเป็นอนันต์เท่าจักรวาลบ้าง ตลอดไปจนกระทั่งเข้าถึงจิตอันสงบระงับจากการปรุงแต่งอย่างราบคาบบ้าง

ในการเข้าฌานลึกๆ นั้น ลมหายใจจะขาดห่วงไปชั่วคราว ถ้าคนที่ปราศจากความชำนาญในทิพยจักขุเห็นเข้าก็ต้องนึกว่าท่านละขันธไปแล้ว ดังเช่นที่พระภิกษุนาม ‘อานันท’ ถามพระอนุรุทธะในขณะหนึ่งว่าพระผู้มีพระภาคเสด็จปรินิพพานแล้วหรือ?

ท่านพระอนุรุทธะได้ตอบว่ายัง แต่พระองค์ทรงเข้าสัญญาเวทิตนโร
อยู่

เมื่อพระพุทธรูปออกจากถ้ำสูงที่สุด ก็ได้ทรงถอยกลับ
มาสู่ถ้ำต่ำลงเรื่อยๆ ตามลำดับ จากนั้นได้ลำดับถ้ำขึ้นไปอีก
ครั้ง แต่ไม่ถึงขั้นสูงสุด พอถึงถ้ำชั้นที่ทรงสถิตย์อย่างใหญ่เป็นมหา
อุเบกขาแล้วถอนออกจากถ้ำนั้นก็ไม่ใช่ถ้ำใดๆ ต่อ แต่ได้เสด็จ
ปรินิพพานในบัดนั้นเอง

กล่าวมาทั้งหมดก็เพื่อให้เห็นว่ายังมีการตายอีกแบบหนึ่งที่สูง
ส่งยิ่ง และมีข้อสังเกตบางประการให้พิจารณาดังนี้

๑) ผู้บริสุทธิ์จากกิเลสย่อมมีสติบริบูรณ์แม้ในขณะแห่งความ
ตาย

๒) ผู้บริสุทธิ์จากกิเลสย่อมสามารถรู้เวลาตายของพวกเขา

๓) หากท่านเป็นผู้เจริญสมาธิได้ถึงขั้นสูงสุด ก็ย่อมยัง
ประโยชน์กับโลกเป็นครั้งสุดท้ายด้วย

การดับขันธปรินิพพานด้วยลีลาอันเป็นมหามงคล เป็นที่
บอกเล่ากันในภายหลังได้ว่า พระผู้บริสุทธิ์จากกิเลสย่อมตายใน
อาการเสวยวิมุตติสุข ไม่มีความทุกข์ใดๆ ปรากฏให้เห็นเลย

ความจริงการเข้าถ้ำแล้วถอนออกมาดับขันธปรินิพพาน
นั้น จะมีการคายพลังอันเป็นอัครมหากุศลออกมาท่วมโลก ตามกฎ
การแปรรูปจากสิ่งหนึ่งไปเป็นอีกสิ่งหนึ่งเสมอ ไม่มีสิ่งใดดับสูญโดย
ปราศจากผลลัพธ์ตกค้าง และผลลัพธ์ในกรณีนี้ก็จะปรากฏแก่ใจผู้
เลื่อมใสศรัทธาในพระผู้มีพระภาคอย่างล้นพ้น กล่าวคือถ้าผู้ใดหมั่น
ระลึกถึงบุญคุณของพระพุทธรูปเสมอๆ แม้เพียงด้วยการสวดมนต์
กราบไหว้พระปฏิมาอันเป็นรูปแทนพระองค์ ชีวิตของผู้นั้นจะสว่างไสว
อยู่เป็นสุขกับสัมผัสใน ‘พลังพุทธคุณ’ อันบริสุทธิ์ยิ่งใหญ่อันเปรียบ
ประมาณ

ว่ากันว่าหลังจากมีการประกาศการดับขันธปรินิพพานของ
พระพุทธองค์ ได้เกิดแผ่นดินไหวใหญ่

ยังความขนพองสยองเกล้าให้เกิดขึ้น และแม้อกาลเวลาผ่าน
ล่วงไปแล้วเกือบสามพันปี ผู้สดับตรับฟังถึงเหตุการณ์ในครั้งนั้นก็ยัง
ขนลุกกันอยู่มิรู้หาย แต่การเสด็จจากไปของพระผู้มีพระภาคก็เป็น
ตัวอย่างหนึ่งที่ทำให้พวกเราเห็นว่าผลงานอาจยืดยาวมนุชย์สักคนให้
ยืนยาวเป็นที่รู้จักได้หลายพันปี ดังเช่นชาวพุทธ

เรายังระลึกกันเสมอ ที่พระพุทธองค์ตรัสว่า **ธรรมที่เราแสดง
และวินัยที่เราบัญญัติไว้แล้ว จักเป็นศาสดาของพวกเธอต่อไป**
ตราบใดที่ยังมีการเรียนรู้ จดจำ และเผยแผ่พระสัทธรรม กับยังมีภิกษุ
ช่วยกันรักษาวินัยของพระพุทธองค์ ตราบนั้นก็เสมือนหนึ่งว่าพระ
ศาสดายังไม่ล่วงลับดับขันธไปแต่อย่างใด เพียงพระองค์อยู่ไกลเกิน
กว่าที่เราจะเข้าเฝ้าด้วยกายเนื้อนี้เท่านั้น

เสียดาย...คนตายไม่ได้อ่าน

ปุจฉา-วิสัชนา จาก
เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว



“**ทำ** ดีมากๆ ในชาตินี้ ไม่เกี่ยวกับตายเร็วหรือตายช้า หรือใครรับ ไม่เกี่ยวกับตายสงบหรือตายน่าสังเวชด้วย แต่จะเกี่ยวกับตายแล้วไปไหนมากกว่า อย่างไรก็ตามก็ต้องทยอยจากกันไปหมดอยู่แล้ว ถ้าคุณกำลังอ่านบรรทัดนี้อยู่ ก็แปลว่าเหลือเวลาให้ทำใจเพื่อเรื่องบุญกรรมกันอย่างถูกต้องพอสมควร ก่อนตายไม่ควรหวาดผวา แต่ควรเตรียมเนื้อเตรียมตัว เตรียมใจใช้ชีวิตที่เหลือเพื่อความสุขไปสู่สุคติ หรือเพื่อความสันสุขทุกชั่วอนถาวรต่อไป”

.....

“เมื่อใจกลัวก็อย่าทำปากแข็งว่ากลัว ขอให้ถือเป็นโอกาสศึกษาพุทธพจน์ ว่าทำที่เกี่ยวกับการเตรียมตัวตายเป็นเช่นใด ตายด้วยจิตแบบไหนถึงจะคุ้ม ซึ่งขอสรุปรวบรัดโดยง่าย คือพระพุทธรูปเจ้านั้นให้ระลึกถึงความตายเสมอๆ และความตายแบบมนุษย์สามัญก็ปราศจากรองรอยนิมิตบอกเหตุเหมือนเทวดา เพราะฉะนั้น

อย่าได้ประมาท ชะล้างสิ่งโสโครกได้ก็ชำระล้างเสีย เตรียมเสบียงไว้
เดินทางต่ออย่างใดก็ได้ก็เตรียมเสีย **ซึ่งเสบียงที่ดีที่สุดก็คงหนีไม่พ้น**
การมีปัญญาเห็นชอบ เรื่องทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว และสิ่ง
ทั้งหลาย ไม่ควรยึดมั่นว่าเป็นสมบัติถาวรของเราหรือของใคร
เมื่อใจไม่เปื้อนมลทินบาป สะอาดเชื่อมด้วยบุญกุศล และเลิกห่วง
หวง ดิน น้ำ ไฟ ลมทั้งหลายในโลกหล้าที่ต้องมีอันแปรปรวนไปเป็น
ธรรมดา เห็นอิสระทางใจอันเกิดจากความปล่อยวางเป็นสิ่งที่มีความสูงสุด
นั่นแหละครับ ทำที่การเตรียมตัวตายแบบพุทธของแท้ หากจำที่กล่าว
มาข้างต้นไม่ได้ ก็ขอให้ระลึกสั้นๆ ว่า **อย่ากลัวตายร้าย แต่ขอ**
ให้กลัวจะอยู่อย่างไม่ได้เตรียมตัวไปดี ก็แล้วกัน

ถาม - ทำอย่างไรถึงได้เชื่อว่าเตรียมตัวตายอย่างถูกวิธีทางพุทธคะ?

คนไทยนั้น แคะให้พูดเรื่องตายๆ ก็ถือว่าเป็นอัปมงคล เด็กโดน
พ่อแม่ตีเฝียะไปหลายคนแล้วครับเวลาสมมุติอะไรเกี่ยวกับความตาย
สมควรจะช่วยกันถอนความเข้าใจผิด เมืองพุทธต้องปฏิบัติตามพระ
พุทธเจ้าสอน ต้องพูดถึงความตายได้เป็นปกติ และเตรียมตัวตายกัน
ได้อย่างเป็นล่ำเป็นสัน เห็นกันทั่วทุกหัวระแหง ไม่ใช่เกิดเหตุจวนตัว
หรือเห็นสถานการณ์ของโลกเลวร้ายแล้วถึงค่อยคิดเข้าวัดเข้าวา
การเข้าวัดเร่งทำบุญเพราะความกลัวบีบคั้น หาใช่การเตรียมตัวตาย
เยี่ยงพุทธที่สมบูรณ์แบบแต่อย่างใด

พุทธเราต้องการความไม่ประมาทและความไม่กลัว สองตัว
นี้ต้องท่องไว้ให้ขึ้นใจนะครับ **ไม่ประมาทและไม่กลัว** ไม่ประมาทคือ
เลิกหลงนึกว่าเราจะได้มีชีวิตไปเรื่อยๆ บุญชนยอมไม่อาจพยากรณ์วัน
ตายของตนเอง จึงควรเตรียมตัวพร้อมไว้เสมอ ส่วนความไม่กลัวนั้น
เกิดจากการเข้าใจแบบขึ้นใจ ว่าเรานี้มีอันต้องแตกดับเป็นธรรมดา ไม่

วันใดก็วันหนึ่ง ไม่ช้าก็เร็ว

ใครระลึกถึงความตายแล้วหมดความประมาทกับความกลัว ได้ดังนี้ ทางพุทธเรียกว่าผู้นั้นเจริญ ‘มรณสติ’ วิธีใดๆ ก็ตามพาเรา ไปถึงความมีมรณสติได้ วิธีเหล่านั้นล้วนถูกต้อง ไม่ผิดเลย

คนบางอาชีพแทบจะมีมรณสติเองโดยไม่ต้องฝึก อย่างเช่น พวกสัปเหร่อที่ต้องวันอยู่กับศพ หรือหมอที่ต้องวันอยู่กับการเย็บเย็บตายในห้องฉุกเฉิน อาชีพที่เคื้อให้เห็นความดับชีวิตทุกวันย่อมก่อให้เกิดความรู้ลึกว่าการตายเป็นของธรรมดาได้เอง

อย่างไรก็ตาม แม้สัปเหร่อและแพทย์พยาบาลจะรู้สึกถึงความตายเป็นของธรรมดา ทว่าเมื่อชินๆ ไปพวกเขาก็อาจจะไม่สำนึกกว่าวันหนึ่งจะถึงตาตนบ้าง แสดงให้เห็นว่ามรณสติที่เกิดขึ้นโดยอาชีพ ยังไม่เพียงพอจะน้อมเข้ามาสู่ตนจนเป็นมรณสติแบบพุทธที่แท้จริง อย่างไรก็ตามต้องอาศัยการฝึกฝนอยู่ดี

อีกประการหนึ่งที่ต้องย้ำ คือขอให้ทำความเข้าใจว่าชาวที่กระตุ้นให้ระลึกถึงความตาย หรือแม้การฝึกระลึกถึงความตาย อาจก่อให้เกิดคุณหรือโทษก็ได้ วัดกันที่ผลสุดท้าย หากได้เป็นความไม่ประมาทและความไม่กลัว อย่างนั้นเป็นคุณ แต่หากผลคือความกลัวตาย เอาแต่รู้สึกแยะ สิ้นหวัง งงๆ เงินๆ กระวนกระวายไม่เป็นสุข อย่างนั้นก็โทษ

ผู้ฝึกมรณสติประจำ ต้องได้ความรู้สึกว่าชีวิตเป็นของเหลือน้อย ต้องได้ความรู้สึกว่าจะตายเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ และเพื่อให้ถึงเป้าหมายดังนี้ ก็ต้องมีเครื่องกระตุ้นและมีมาตรวัดที่ชัดเจนพอสมควร

เครื่องกระตุ้นที่ดีคือคำถามที่มีต่อตนเองเสมอๆ ว่าเราพร้อมจะตายแบบปัจจุบันทันด่วนหรือยัง **เสบียงสำคัญสูงสุด**สำหรับการตายแบบปัจจุบันทันด่วนได้แก่สติ ความสามารถระลึกถึงกุศลกรรมที่ทำเป็นประจำ รวมทั้งคุณภาพของจิตที่พอจะฉายสว่าง

ไม่หมั่นมิดปิดทางสุคติ

หากสำรวจตนเองแล้วพบว่าเป็นคนมีสติ คิดอ่านเป็นกุศล ได้เสมอๆ อย่างนั้นก็พอจะหมดห่วง กำจัดปัญหาสำคัญที่สุดไปได้เปล่าหนึ่ง

อย่างไรก็ตาม ว่ากันตามเนื้อผ้า ทุกคนเกิดมาพร้อมกับความพรหมจะคิดไม่ดี คิดไปในทางอกุศล เหมือนที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ธรรมชาติของจิตนั้นไหลลงต่ำ จะขึ้นสูงต้องออกแรงทวนกระแสกัน เพราะฉะนั้นให้ถามตัวเองว่าเราคิดดีได้เป็นปกติหรือยัง ถ้ายังก็ยอมรับตรงๆ ว่ายัง อย่าหลอกตัวเองว่าดีแล้ว เพราะผลเสียหายไม่ใช่ใครอื่น นอกจากตัวเราเองที่ยังหลงวน ไม่รู้ตัวว่าขาดเสถียรเพื่อความพรหมตาย

ถ้ายังคิดดีไม่ได้เป็นปกติ ให้รีบบอกตัวเองว่าของอย่างนี้ข้าไม่ได้นะ ของมันต้องใช้เวลานานะ ต้องทุ่มแรงฝึกฝนตัวเองนะ ไม่ใช่จุ๋มจุ๋มเราจะคิดดีเสมอๆ ได้โดยปราศจากความพยายามดัดนิสัยตนเอง

คิดดีในทางพุทธคือไม่ตระหนี่ มีความเสียสละ มีใจเป็นทาน สามารถแบ่งปันส่วนเกินให้ผู้อื่นได้เสมอ

นอกจากไม่หวงความตระหนี่ เรายังไม่ควรหวงความพยายาม ใครหวงความพยายามก็เหมือนหวงกรงขังตัวเองไว้กับความเร่าร้อน ค่อยๆ ฝึกที่จะอภัยเรื่องง่ายๆ ก่อน แล้วได้ระดับขึ้นไปอภัยในเรื่องยากๆ อย่าให้เหลือรอยพยายามใดๆ ตกค้าง ในใจก่อนตาย มิฉะนั้นแม้เราจะเปื้อนผ่ายถูก เป็นผ่ายโดนเปื้อนเบียนรังแก ความพยายามที่ยังคาใจย่อมไม่พาเราไปดี มีแต่ที่มีดีที่เหมาะสมกับใจพยายามอาฆาตแค้นอยู่นั่นเอง

การฝึกละความพยายามจะฉายชัดว่าไม่ใช่ของทำกันเล่นๆ ง่ายๆ ต้องอาศัยเวลา ต้องอาศัยความเพียรพยายาม ต้องสังเกตอยู่เรื่อยๆ ด้วยว่าใจเราคืบหน้าไปแค่ไหนแล้ว

นอกจากนั้น คิดดีในทางที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นมหาทาน ได้แก่การตั้งใจรักวิชาศีลให้สะอาดบริสุทธิ์ ไม่ฆ่าแม่ถูกยั่วให้ฆ่า ไม่ขโมยแม่ถูกยั่วให้ขโมย ไม่เป็นชู้แม่ถูกยั่วให้เป็นชู้ ไม่โกหกแม่ถูกยั่วโกหก และไม่เสพของมีนเมาแม่ถูกยั่วให้เสพของมีนเมา หากสำรวจตัวเองว่ายังสละกิเลสตัณหาคิดอยากละเมิดศีลธรรมไม่ได้ ก็ให้เห็นตามจริงว่าของแบบนี้ต้องใช้เวลาพยายามฝึก และต้องสังเกตด้วยว่าใจเราคืบหน้าไปแค่ไหนแล้วตามวันเดือนปีที่ฝึกตนมา

เมื่อตระหนักว่าอะไรๆ ก็ต้องใช้เวลา การนับเดือนนับปี **สำรวจความคืบหน้าของตนเองนั้นแหละ คือการนับถอยหลังเตรียมพร้อมสำหรับวันตายไปในตัว** ใจคุณจะจดจ่อและรู้สึกถึงมรณกาลอยู่เรื่อยๆ โดยอัตโนมัติ ทำให้เราเลิกประมาทเสียได้ว่าอีกนานกว่าจะตาย เพราะแม้วันตายรออยู่อีกนานจริง คุณก็จะเห็นว่าการไม่เตรียมบุญไว้ให้พร้อมนั้น จะทำให้เราตายไปพร้อมกับบาปที่ยังสะสมไม่เสร็จเสมอ

ความอบอุ่นใจจะเป็นมาตรวัดที่ดี ว่าเราเตรียมตัวพร้อมพอแค่ไหนแล้ว ทำนองเดียวกับคนที่ทราบว่แผ่นดินต้องไหวแน่ น้ำต้องท่วมแน่ พายุต้องกระหน่ำแน่ ไฟต้องไหม้แน่ ก็ใช้เวลาที่พอมีเหลือเพื่อเตรียมเสบียง เตรียมเครื่องมือเครื่องมือขจัดอุปสรรคในการเดินทางไกลไปในป่ารกให้พร้อม ถ้าพยายามแล้วยังไม่เห็นขอบพร่อง ยังไม่เกิดความอุ่นใจ ยังไม่รู้สึกว่าเพียงพอ ก็ยิ่งเสริมส่งให้เห็นว่าเราต้องแข่งกับเวลามากขึ้นเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงจุดของความรู้สึกว่าพร้อม เชื่อสนิทว่าต้องตายแต่ไม่กลัวตายอีกเลยนั่นแหละ นับว่าพร้อมที่สุด

กล่าวโดยรวบรัด การเตรียมตัวอย่างถูกต้องนั้น ไม่ใช่แค่นี้ๆ เอาว่าเดี่ยวเราจะระวังตัว เดี่ยวเราจะตาย แต่เป็นการเตรียมนิสัยเตรียมความเคยชินว่าจะตายพร้อมกับกุศลจิต ตราบไถยังคิดมากวกไปวนมา ยังขี้กังวล ยังหวงสิ่งที่ไม่ควรหวง ยังไม่อาจตัดทิ้งพันธะ

ผูกใจ ก็ขอให้พิจารณาว่าเหล่านั้นคือนิสัยที่เป็นเหตุให้ตายไม่ได้ทั้งหมด เราต้องให้จิตคิดดี คิดเป็นกุศลให้ได้เป็นปกติตามแนวทางของท่าน และศีล ยิ่งเสียสละมาก ยิ่งมีศีลบริสุทธิ์มาก ใจก็จะยิ่งมีคุณภาพ และลดทอนความคิดมากซึ่งกังวลนานาไปได้เรื่อยๆ เอง

หากยังสับสนอยู่ไม่แน่ใจว่าจะเริ่มอย่างไรแน่ ก็ให้เอาอย่างนี้ครับ เพื่อออกจากจุดเริ่มต้นได้เร็วที่สุด ขอให้ถามตัวเองว่าทุกวันนี้ คุณยังมีข้อเสียทางความคิด ทางคำพูด หรือทางการกระทำแบบไหนบ้าง เอาชนิดนี้กับคิดถึงบาปนั้นๆ ขึ้นมาก่อนเพื่อน ก็ให้สมมุติว่าบาปนั้นแหละจะถึงตัวก่อน ได้ตัวเราไปก่อนในขณะจิตหายๆ ฉะนั้นก็หาทางเริ่มกำจัดบาปนั้นก่อน เปลี่ยนวิธีคิด วิธีพูด หรือวิธีทำ ให้เป็นตรงข้ามเสียเป็นอันดับแรก จะต้องเสียเวลา เสียกำลัง สักเท่าใดก็ตาม นี่ก็ได้ชื่อว่าเริ่มเตรียมตัวตายแบบดีตัวจริงที่นักระดับเพ็ญศัคลาแล้วไว้แล้ว

ผลที่คุณจะเห็นชัดเมื่อเปลี่ยนนิสัยได้สำเร็จ คือความโล่งอก คิดถึงวันตายแล้วเกิดความอบอุ่นใจอย่างประหลาด นั่นก็เพราะเหตุที่จะให้ตายไม่ดีหายไปก่อนใหญ่นั้นเอง

เมื่อได้ความอบอุ่นใจอย่างใหญ่ในเบื้องต้นแล้ว จะเห็นว่าไม่ยากเลยที่จะขจัดความชั่วร้ายในลำดับต่อๆ มา ซึ่งเมื่อกำจัดได้อีกก็จะยิ่งอุ่นใจขึ้นอีก กระทั่งถึงจุดหนึ่งสำรวจตัวเองแล้วมีแต่ความดีงาม ก็เป็นอันไปโรงโหล่งถึงขีดสุด พร้อมตายแม้ขณะหลับกันเลยทีเดียวครับ

ถาม - ผู้สมควรตายแบบปัจจุบันทันด่วนนั้นคือใครบ้าง?

๑) ผู้ถึงวาระสุดท้าย อาจถึงเวลาตายด้วยกรรมเก่าจากอดีตชาติ หรือเพราะกรรมใหม่ในชีวิตปัจจุบัน บันดาลให้ต้องตก

ตาย ณ จุดของเวลานั้นๆ โดยไม่คำนึงถึงว่าจิตกำลังเป็นกุศลหรืออกุศลในขณะที่เชษฐิความตาย โดยมากพวกนี้จะมีโอกาสตั้งสติระลึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งสิ่งมนุษย์มักยึดเหนี่ยวกันก็คือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตามความเชื่อของตน แต่ถ้าวางมีชีวิตไม่ทำสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้อยู่ในใจ ก็มักกังวลในหนี้สารพัด

๒) ผู้ถึงวาระสุดท้ายเช่นเดียวกับข้อแรก แต่กรรมในอดีตชาติหรือในชาติปัจจุบันบังคับไว้เลยว่าต้องตายด้วยจิตที่เป็นกุศลหรืออกุศล เช่นถาอดีตชาติเคยฆ่าผู้อื่นด้วยวิธีทำให้กลัวก่อนตาย หากชาติปัจจุบันไม่สร้างกระแสกรรมใหม่ไว้แรงพอจะส่งให้จิตมีกำลังและสว่างไสวพอ ก็จะต้องตายด้วยเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความกลัวอย่างท่วมท้น แม้พยายามระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในนาทีสุดท้าย อย่างไรก็แก้ไม่ทัน

๓) ผู้มีบาปหนัก ถึงเวลาตายในจังหวะที่จิตกำลังดำมืดขาดกำลังส่งใจไปได้ เขามีบาปหนักสมควรจะต้องชดใช้ ขนาดที่ว่าถ้ายังมีชีวิตต่อ ก็จะต้องเจตปัจจัยในโลกนี้มาลงโทษอย่างสาสม อันนี้หาได้ยาก ที่เคยมีเป็นเยี่ยงอย่างแก่มนุษยชาติก็ได้แก่พระเวททตซึ่งทำร้ายพระพุทธรองค์สารพัดวิธีแบบกะปลงพระชนม์ อยู่ๆ พื้นแผ่นดินที่ยืนอยู่ก็แยกออกแล้วกลืนหายไปเฉยๆ (ไม่ได้สับสวบเดียวจมมิด เพราะหลักฐานมีอยู่ว่าพระเวททตสำนึกผิดได้ตอนโดนดูดลงไปเหลือแค่ส่วนหัว ตำแหน่งที่พระเวททตโดนในปัจจุบันก็ยังมีปักป้ายแสดงที่อินเดีย ใครอยากดูก็ลองไปสัมผัสเอาเองว่ามีความน่าขนลุกอยู่จริงไหม)

๔) ผู้มีบุญมาก ถึงเวลาตายในจังหวะที่จิตกำลังผ่องใส หรือมีกำลังของกุศลอุดมชุมมาก พอจะประกันภพใหม่ว่าต้องดีกว่าที่กำลังเป็นอยู่ เขามีบุญญาธิการที่ควรได้เป็นผู้เสวยสุขมาก ขนาดที่ว่าถ้ายังมีชีวิตต่อ ก็จะต้องเจตปัจจัยที่จะตรวรางวัลอย่างสมน้ำสมเนื้อกับบุญญา-

บารมีเสียแล้ว พวกนี้กุศลจะคุ้มตัว ต่อให้เกิดเรื่องน่ากลัวขนาดไหน ก็ไม่ตระหนก จิตส่วนลึกมีความเชื่อมั่นกับกระแสกุศล อบอุนใจมากพอ ตัวอย่างที่เคยเกิดขึ้นคือหญิงชาวนาคนหนึ่ง ตื่นเช้าใส่บาตร พระอรหันต์ซึ่งเพิ่งออกจากนิโรธสมาบัติ ซึ่งผลกรรมด้านดีจะแรงมากต้องเห็นผลใน ๗ วัน แต่ด้วยวิถีชีวิตของนางไม่มีปัจจัยในโลกสนองตอบได้ไหว เลยตายแบบปัจจุบันทันด่วนด้วยสัตว์ร้าย ไปเสวยสวรรค์ระหว่างทางทำบุญนั่นเอง (ปัจจุบันชาวทิวรบุญที่รถเทกระจาดก็มีให้เห็นบ่อยจนบางคนตั้งข้อสังเกตนะครับ อย่าตีความว่าทำบุญแล้วตายหมายถึงทำบุญแล้วได้อุปมงคลเป็นอันขาด)

ขอยกตัวอย่างเหตุการณ์สื่อนามิที่ผ่านมา คนมักถามกันว่าผู้เคราะห์ร้ายเคยทำกรรมใดรวมกันมาจึงร่วมตายเกือบพร้อมเพรียงอย่างนั้นถึงสามแสนคน

อันนี้ขอให้ทราบนะครับ การตายหมู่ไม่ใช่เครื่องหมายบอกเสมอไปว่านั่นเป็นวิบากกรรมที่พวกเขาทำมารวมกัน ขอให้สังเกตว่ากรรมสื่อนามินั้น แต่ละคนกระจายกันรับเคราะห์กรรมซึ่งมีแรงหนักเบาไม่เท่ากัน สถานการณ์ที่ส่งผลให้เจ็บตายไม่เหมือนกัน และที่สำคัญไม่ได้รู้จักมักจี่ ไม่ได้จูมมือไปรวมตัวกันตามข้อตกลงแต่อย่างใด

นอกจากนั้นขอให้สังเกตอีกประการหนึ่ง คือหลายรายไม่ใช่คนในพื้นที่ แต่เมื่อถึงเวลาเปลี่ยนภาพของพวกเขา ก็มีเหตุให้พวกเขาต้องไปอยู่ที่นั่นพอดี ตำแหน่งที่จะถูกน้ำซัดตายพอดี ส่วนคนที่ยังไม่ถึงขาด แม้หากกันแค่มือก้าว ก็ล้มบรอดและไม่บาดเจ็บเท่าแมวขวน บางคนถูกน้ำซัดเข้าปะทะผนัง น่าจะตายแน่แล้ว ผนังส่วนนั้นกลับพังรวบ เลยรอดจากการถูกอัดก๊อปปี้! นี่แหละการแสดงความมหัศจรรย์ในการ ‘คัดคนออก’ ของกฎแห่งกรรมวิบาก ใครยังคิดว่าเป็นเรื่องบังเอิญ ก็สมควรทบทวนดูใหม่จากเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้น ว่าทำไมความบังเอิญจึงเล่นตลกได้ขนาดนี้?

การประสพเคราะห์กรรมร่วมกัน ชนิดที่สื่อถึงอดีตกรรมที่เคยทำมาด้วยกันนั้น จะเป็นประเภทกลุ่มคนที่รู้จักกัน ร่วมทางหรือลงเรือลำเดียวกัน ประสพกับรูปแบบเคราะห์กรรมเดียวกัน เช่น ในคัมภีร์มีเรื่องของเหล่าภิกษุไปติดในถ้ำด้วยกัน อดอยากปากแห้ง ร่วมกันอยู่หลายวัน ก็เพราะกรรมหมู่ในอดีตชาติที่เคยร่วมกันกักขังสัตว์ให้ได้รับความทรมาน เป็นต้น

โลกนี้แบ่งออกเป็นเขตพื้นที่ปลอดภัยกับเขตพื้นที่สุ่มเสี่ยง และเป็นอย่างนี้มาทุกยุคทุกสมัย ไม่มีสมัยใดที่โลกปลอดด้วยพื้นที่ปลอดภัยหรือสุ่มเสี่ยงอย่างเดียว ต้องมีกระจายเขตดีเขตร้ายไว้ให้บริการสำหรับผู้มีบุญมีบาปอย่างถ้วนหน้าอยู่เสมอ ฉะนั้นขอให้ลืมเรื่องภัยกลางโลกแบบกวาดทีเดียวหายเรียบไปได้ วันหนึ่งโลกอาจถึงกาลแตกดับจริง แต่ป่านนั้นต้องไม่มีสัตว์บุญมากอย่างมนุษย์หลงเหลืออยู่อีกต่อไปแล้ว

โลกยังไม่แตกวันนี้ แต่ก็อย่าประมาทเลยครับ เพราะเราอาจยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ในเขตประหาร และเราก็ไม่อาจทราบเสียได้ว่าถึงเวลาของเราหรือยัง ขอให้คำนึงถึงการเตรียมเสบียงไว้เพื่อความไม่ประมาทแหละดีที่สุด เราจะได้ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องถามหาคำทำนายว่าที่กำลังหายใจได้ กำลังรู้สึกและนึกคิดได้เหมือนอย่างนี้ วาระสุดท้ายจะต้องตายเดี่ยวหรือตายหมู่ ตายดีหรือตายทรมาน ตายในขณะที่จิตเป็นกุศลหรืออกุศล เพราะกรรมดาผู้สั่งสมบุญ ตุนเสบียงไว้มากๆ ย่อมอุ่นใจอยู่เสมอว่ากรรมชาวทั้งปวงจะตามไปช่วยอุดหนุนคำจูนมิให้หลงตายตกร่วงลงต่ำอย่างแน่นอน

ถาม - รู้จักคนดี ๆ คนหนึ่ง สงสัยว่าทำไมคนทำดีมาตลอดชีวิต ถึงตายร้ายด้วยอุบัติเหตุรถยนต์สยดสยองได้ขนาดนั้น?

เราเห็นด้วยตาเปล่าว่าเขาตายไม่ดี แต่ไม่รู้ใครรับว่าเขาไปดี หรือไปร้าย ความตายคือการจบในสายตาของมนุษย์ แต่ในโลก วิญญาณแล้ว ความตายอาจเป็นเพียงเครื่องมือส่งไปสู่จุดหมายปลายทางที่คนๆ นั้นควรจะได้ไปถึง พุดง่าย ๆ ว่าความตายอาจเป็นแค่ลีลา หนึ่ง หรือเป็นแค่สไตล์หนึ่งในการบริหารจัดการส่งผลกระทบให้กับเรา

อย่างที่มีข่าวหลายหนว่าทวัธนุญพากันไปตายทั้งคณะนั้น มักทำให้ผู้บริโภคมองเกิดความกังขาว่าไปทำบุญแล้วทำไมบุญไม่ ปกป้อง โหนว่าทำดีแล้วผีจะคุ้มไหม? เรื่องจริงก็คือทำดีแล้วไม่ใช่ผี ติดตามไปเป็นบอดี้การ์ดให้หรือกคุ้ม ทำดีแล้วมีกรรมเป็นผู้คุ้มครอง ต่างหาก และบางทีกรรมก็ไม่ได้คุ้มครองอย่างเดียว แต่ยังอาจ **ช่วยส่งเสริมให้สบายขึ้นกว่าเดิมด้วย** ญาติพี่น้องข้างหลังพากัน เศร้าสดกับสภาพศพที่ตายเกลื่อน แต่เหล่าวิญญาณอาจกำลังพากัน หัวเราะสดชื่นตื่นเต้นกับภาวะใหม่ๆ ที่น่าพึงใจถึงขีดสุดอยู่ก็ได้!

คนเราจะตายอย่างไร กรรมเขาเป็นผู้ตัดสินใจเลือกให้เสมอ บางทีก็เป็นการจับมือทำงานร่วมกันระหว่างของเก่ากับของใหม่ อย่าง เช่นกรรมเก่าขอปาดบาตมีหน้าที่ตัดอายุ กรรมใหม่เช่นมหาทาน มีหน้าที่ส่งไปสู่สุคติ ถ้าถึงจังหวะหนึ่งมีโอกาสประสานกัน ก็อาจส่ง รถบรรทุกเจ้ากรรมมาประสานงาเอาได้อ้อๆ

พวกตายคาที่กะทันหันนั้นมียุสสามประเภทใหญ่ๆ ครับ หนึ่งคือเคยลอบฆ่าเขามา สองคือถึงเวลาไปเป็นวิญญาณผีตายโหง หรือลงนรก สามคือสมควรได้เสวยสวรรค์เสียที ถ้าทราบตามจริงว่า ยังเห็นได้เพียงด้วยตาเนื้อ ก็อย่าเพิ่งไปตัดสินว่าศพที่เราเห็นบนถนน นั้นเข้าข่ายประเภทไหน

มีเรื่องเล่าในสมัยพุทธกาลกันหลายกรณี เช่นบางรายได้ทำ บุญกับพระอรหันต์เพิ่งออกจากนิโรธสมาบัติ ซึ่งตามกฎหมายของการให้ผล กรรมจะต้องได้เสวยผลทันตาภายใน ๗ วัน เป็นความสุข เป็นอติภาพ

ที่ดีขึ้น แต่สำหรับบางคนขาดปัจจัยพื้นฐานที่จะมีความสุขในโลก กรรมดีใหม่เลยจับมือกับกรรมชั่วเก่า ส่งกระต๊องมาชีวิตตายก่อนกลับถึงบ้าน อันนี้ขอให้ง่วงโง่เป็นความรู้ประกอบ

รู้ไหมครับ วันพรุ่งนี้จะมีคนตายเพิ่มอีก ๑๕๐,๐๐๐ คน ในขณะที่ก่อนจบเที่ยงคืนวันนี้ก็มีล่วงหน้าไปแล้วเป็นจำนวนเฉลี่ยประมาณเดียวกัน นี่เป็นเรื่องที่พวกเราไม่รู้เห็นด้วยตาเปล่า แต่เกิดขึ้นจริง และพวกเรากลัวจนลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นหนึ่งในกลุ่มแสนหาที่ว่าในวันใดวันหนึ่งด้วย!

ความตายมาถึงแน่ และแม้จุรราชคงไม่อาจเอาใจเลือกวันละแสนหาหนึ่นวิธีดีๆ ให้กับคนตายทุกคนไหว ประเด็นจึงไม่ใช่เลือกตายให้หรู แต่ควรเตรียมใจตายด้วยจิตที่เป็นกุศล เพื่อความอุ่นใจ เพื่อเป็นประกันว่าหลังความตายอันไม่อาจพยากรณ์วิธีและวันเวลานั้น เราจะได้ไม่ต้องเป็นวิญญาณหวนมองย้อนกลับมาเสียตายศักราชภาพสร้างบุญสร้างบารมีของมนุษย์กัน

ถาม - เคยได้ยินมาว่าถ้ามีจิตที่หมั่นหมองขณะใกล้ตาย จะทำให้เราไปเกิดในภพที่ไม่ดี อยากถามว่าลักษณะของจิตก่อนตายอย่างไรที่เข้าข่ายหมั่นหมองดังกล่าว?

ไม่ว่าจะใกล้ตายหรือขณะกำลังอยู่ดีมีความเป็นปกติอย่างนี้ จิตคนเรา หมั่นหมองด้วยลักษณะเดียวกันหมดครับ คือไม่สามารถนึกถึงสิ่งที่เป็นมงคล ไม่อาจรู้สึกแช่มชื่นตื่นตา ต่อให้จำได้หรือนึกออกว่าทำบุญอันใดไว้ ก็ไม่อาจยังจิตให้เป็นสุขได้ เนื่องจากไม่อาจถอนจิตจากแรงดึงดูดของบาปอกุศล

เมื่อจิตหมั่นหมอง ก็ย่อมคิดถึงแต่เรื่องไม่ดี นึกถึงแต่เรื่องที่คนทำให้เราเจ็บใจ นึกถึงแต่เรื่องที่เราไม่ประสบความสำเร็จ นึกถึง

แต่เรื่องที่ไม่สมหวังต่างๆ นานา หรือกระทั่งยังไม่เคยเกิดเรื่องร้ายก็
อุทิศสำหรับจินตนาการไปล่วงหน้าว่าเดี๋ยวต้องเกิดแน่ๆ จนคล้ายชีวิตทั้ง
ชีวิตช่างไม่มีสิ่งใดเป็นน้ำดีเอาเสียเลย ตรงนั้นแหละที่จิตอยู่ในสภาพ
เหมาะสมกับภพอันเป็นทุกข์ ไม่มีความสุข ไม่มีความเจริญ

สรุปคือเป็นเรื่องจริงครับ ถ้าจิตหม่นหมองขณะใกล้ตายก็คง
ไม่แคล้วต้องเจอทุกข์ แม้อุทิศสำหรับสิ่งสมบุญญาบารมี ทำดีให้ทาน
รักษาศีลมาตลอดชีวิต แต่พลาดตกมาตายตอนจบ ตายด้วยอารมณ์
เศร้าหมองแล้ว แทนที่จะไปดีเสวยสุขดังควร ก็อาจถูกความหม่น
หมอง เชื้อให้ไปอยู่ร่วมกับพวกเรวอนในภูมิเปรต เช้ามอยู่ด้วยความ
วังเวงเจียบเหงา แต่ก็ไม่ถึงกับถูกแผดเผาด้วยไฟหรือเครื่องทรมาน
สาหัสสัก และอาจติดอยู่กับภพของความเป็นเช่นนั้นในระยะสั้นๆ

สำหรับพวกบุญเก่าดี แต่ตายขณะจิตเศร้าหมองนั้น เมื่อใด
ระลึกถึงกุศลเก่าได้ หรือมีญาติที่ผูกพันกันแน่นแฟ้นอุทิศส่วนกุศล
หรือมีพระที่ชำนาญญาณสมาบัติแผ่เมตตา ชนิดที่มีพลังสะท้อน
กระตุ้นเตือนให้รับรู้และอนุโมทนาบุญสำเร็จ พวกนี้มักจะหลุดบ่วงไป
ไม่ยากนัก เพราะฐานเดิมมีแรงขับเคลื่อนพรอมจะส่งไปสู่สุคติภูมิอยู่ก่อน
หน้าแล้ว สำคัญคือใครจะมีช่องทางส่งเสบียงไปให้หรือเปล่านั้นซี
นั่นเป็นเรื่องขึ้นอยู่กับคนที่ยังมีชีวิตบนโลกล้วนๆ

พวกบุญพอมิแต่จิตเศร้าสร้อยก่อนตายนั้น อีกส่วนหนึ่งมัก
ไปเป็นสหายแห่งดิรัจฉานหมู่ใดหมู่หนึ่ง ซึ่งต้องนับว่าแย่กว่าพวกเปรต
เพราะพอเกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉานเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์จะลืมอดีต
แต่หนหลังหมด และมีจิตผูกติดอยู่กับประสาทหยาบ ใช้ชีวิตตาม
สัญชาตญาณและอารมณ์ หรือเหม่อลอยไร้จุดหมาย วันๆ เคลื่อนที่
จากจุดหนึ่งไปหาจุดหนึ่งเรื่อยเปื่อย โดยไม่รู้จะทำอะไรให้เกิดความ
ก้าวหน้าขึ้นกว่าเดิม แม้ใครอุทิศส่วนกุศลมาให้แรงขนาดไหน จิตก็
ไม่อาจจ้องหัวขึ้นรับรู้ (เว้นแต่จะมีผู้ทรงฌานแผ่เมตตาให้ตรงๆ แบบ

เจาะจง จิตก็อาจแปรสภาพเป็นกุศล สามารถคิดอ่านคล้ายคนขึ้นมาได้ชั่วขณะหนึ่ง แต่ไม่ถึงขนาดเลื่อนขั้นเลื่อนภูมิให้มันได้ เพราะมีเปลือกหนาๆ ของอัฐภาพสัตว์ห่อหุ้มจิตวิญญาณอยู่)

หากไม่มีบุญหนุนเอาเสียเลย คือเป็นผู้ที่ตระหนี่ถี่เหนียว เป็นผู้มีศีลขาดทะลุเป็นรูใหญ่เกินปะชุน แถมก่อนตายนึกอะไรไม่ออกได้แตกโลกหน้าไปมา จมปลักอยู่กับเรื่องอัมมกถอันเจ็ดด้วยราคะโทสะ โมหะแบบถอนตัวไม่ขึ้น อย่างนี้ก็เสร็จเลยครับ มีสิทธิ์เจอวิบากชั่วทั้งหลายเรียงคิวขบอมบ์ยาวเหยียด ชำระหนี้บาปจากขุมหนึ่งก็อาจต้องระเห็จไปร้องจากๆ ต่อที่อีกขุมหนึ่ง หรืออาจตกอยู่ในความทุกข์ตรม ความทิวโหยไร้กิวทรมาน ความคลุ้มคลั่งแบบเดียวกับข้างตมมัน (แยกว่าข้างตมมันตรงที่ต้องอยู่ในอาการตมมันนานแสนนานเหมือนไม่มีวันสิ้นสุด เพราะหน้าที่หนึ่งของนรกคือให้ผลเป็นทุกข์ยืดเยื้อยาวนาน)

ถาม - ความหม่นหมองเกิดจากอะไรได้บ้าง? ทุกวันนี้ถือว่าอยู่ในกรอบของความเป็นคนดี คบเพื่อนดี ไม่คิดทำร้ายใคร ไม่เที่ยวเสียหาย ทำทานบ้างตามโอกาส แต่กลับคิดมาก เครียดเก่ง ชีวิตกังวลง่าย ๆ คล้ายไม่ต้องมีต้นสายปลายเหตุ อย่างนี้จะถือว่าจิตกำลังสะสมความหม่นหมองที่ละเอียดถี่ละน้อยจนถึงขั้นร้ายแรงในที่สุดหรือไม่?

คำตอบง่าย ๆ เลยครับ สำหรับบางคน ความหม่นหมองเกิดจากความเคยชินที่จะหม่นหมอง หรือยอมตนให้กับความหม่นหมองจนเคยตัว เรื่องไม่น่าคิดก็เก็บมาคิด เรื่องไม่น่าวิตกก็เก็บมาวิตก

หากเขาเข้าใจดังว่านี้ ก็ขอให้คุณทราบเถิดว่าโรคข้างวิตกมีต้นสายปลายเหตุ การยินยอมตกเป็นเบี้ยล่างของความวิตก

โดยไม่หาทางทำอะไรให้ดีขึ้นนั่นเองคือต้นเหตุ เหมือนเราตกลงไปในหนองน้ำที่เน่าเหม็นและขึ้นแฉะน่ารังเกียจ แล้วตั้งคำถามกับตนเองว่าเหตุใดเนื้อตัวเราจึงไม่แห้งเสียที่ เหตุใดกลิ่นเหม็นเน่าจึงยังติดผิวกายเราอย่างน่าอึดอัดน่าระอา นี่ก็เป็นเพราะเรา ไม่หาทางยกตัวขึ้นจากหนองน้ำนั่นเอง

หนองน้ำที่ว่านี้มีพิษด้วยนะครับ เหมือนทำให้สมองเราฝ่อลงได้ หดหู่ท้อแท้ และเชื่ออยู่ลึกๆ ว่าจะไม่มีวันขึ้นจากหนองน้ำได้นับว่าแปลกแต่จริง ยิ่งนานวันก็จะยิ่งขานไปตามเนื้อตัว สะสมไว้ที่จุดต่างๆ คล้ายไขมันมีพิษ ทำให้ผิดปกติไปต่างๆ นานา บางวันหงุดหงิดง่าย แต่บางวันก็คลายเกิดอาการทอดอาลัยตายอยากเป็นต้น

ส่วนที่ว่าอาจพัฒนาถึงขั้นร้ายแรงหรือไม่ก็ขอให้ตรองดู ถ้าคุณมีชีวิตที่ปราศจากความสุข อะไรมันจะเลวร้ายไปได้มากกว่านั้นอีก? ชีวิตที่ขาดความสุขนั้น แม้เคยเป็นดอกไม้ก็ต้องเปรียบกับดอกไม้ที่ขาดน้ำ ดอกไม้จะดูเป็นดอกไม้หรือไม่อยู่หรือหากเหี่ยวเฉา? การปราศจากสุขทั้งที่ไม่มีเหตุให้ทุกข์อย่างชัดเจนนั้น แสดงถึงวิถีคิดที่ผิดพลาด เรียกว่าเหตุแห่งทุกข์ก็คือวิถีคิดนั่นเอง

ในระหว่างใช้ชีวิตอันเป็นปกติ หากยังตัดสินใจเลือกที่จะเป็นสุขไม่ได้ แล้วขณะใกล้ขาดใจตายจะมีความแน่นอนอันใดเป็นหลักประกันที่น่าไว้วางใจเล่า? ไม่มีสิ่งใดเป็นศัตรูผู้ให้โทษกับเราได้เท่าการตั้งจิตไว้ผิดพลาดอีกแล้ว

ถาม - จะทราบได้อย่างไรว่าจิตเราหม่นหมองอยู่ในระดับตกต่ำร้ายแรงยากจะเยียวยาหรือไม่? จะใช้เกณฑ์ใดเป็นหลักวัดว่าแต่ละวันดีขึ้นหรือแย่ลง? และดีขึ้นแค่ไหนจึงแน่ใจได้ว่าจะไปถึงกำเนิดในสุคติภูมิ?

เมื่อหงุดหงิดในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ถามตัวเองว่ารู้ตัวได้เร็วแค่ไหน

๑) ไม่ทันแสดงอาการก็ปฏิกิริยาออกมา พอเริ่มมีความรำคาญกรุ่นขึ้นจะทราบชัด แล้วความหงุดหงิดก็จางลง เปลี่ยนเป็นปลอดโปร่งได้ง่ายๆ หรืออย่างน้อยก็หันไปสนใจสิ่งที่ไม่ควรทำเฉพาะหน้าโดยปราศจากความเก้อเขิน

๒) แสดงอาการกับปฏิกิริยาหงุดหงิดให้เป็นที่ปรากฏ แต่ก็จะรับลงได้ในเวลาต่อมา โดยปราศจากความรู้สึกที่บั่นทอนหรือเก้อเขิน

๓) แสดงอาการกับปฏิกิริยาหงุดหงิดให้เป็นที่ปรากฏ และไม่แน่ว่าจะระงับได้ ไม่แน่ว่าจะปลอดโปร่งหรือเก้อเขินในเวลาต่อมา

๔) แสดงอาการกับปฏิกิริยาหงุดหงิดให้เป็นที่ปรากฏ ระวังไม่ได้เลย และรู้สึกเก้อเขินตลอด

ทั้งหมดที่กล่าวนี้คือขีดความสามารถในการปล่อยวางสิ่งที่ไม่ใช่สาระนั่นเอง หากจิตเราถูกอบรมจนกระทั่งอยู่ในสภาพไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งไรสาระได้เมื่อไหร่ เมื่อนั้นใจของเราจะเข้หายข้อแรก แต่ถ้าไม่อบรมจิตเสียบ้างเลย ก็มักตกไปอยู่ในข่ายข้อสุดท้าย แต่ข้อถือถือเป็นขีดระดับความน่าจะเป็นว่าจิตมีทางไปอันดีหรือร้ายในตัวเอง ผู้มีความปลอดโปร่งไม่ยึดมั่นถือมั่นได้เสมอๆ จะอุ่นใจกับตนเองว่าเราเป็นผู้ไม่มีความเศร้าหมองครอบงำโดยง่าย แต่ผู้มีความยึดอัดยึดมั่นถือมั่นปล่อยวางยาก อาจต้องกังวลว่าเราจะเป็นผู้มีความเศร้าหมองในขณะแห่งมรณกาลหรือไม่

การสังเกตตนเองด้วยหลักวัดคราวๆ ทั้ง ๔ ข้อข้างต้นวันต่อวัน จะช่วยให้เราทราบด้วยตนเองว่าดีขึ้นหรือแย่ลง และในระยะยาวภาพรวมจะปรากฏต่อสำนักหลักของตนเอง เราเป็นผู้บอกตนเองได้ว่าชีวิตมีความสุขขึ้น เราเป็นผู้บอกตนเองได้ว่าบัดนี้ลดละนิสัยหวนทุกข์แบบเดิมๆ ลงแล้ว เป็นต้น

ถาม - จะมีวิธีแก้ไขความหม่นหมองได้อย่างไร? ขอคำแนะนำแบบเป็นขั้นๆ ที่สามารถเริ่มตั้งต้นปฏิบัติตามได้เลย

๑) กระซิบบอกตนเองไว้เสมอๆ ว่า ‘อย่าคิดมาก’ นี่เรียกว่าเป็นการป้อนโปรแกรมให้กับจิตตนเองในระดับสำนึก เมื่อท่องบ่อย เข้าใจยินยอมตามโปรแกรม อาการไม่คิดมากก็จะค่อยๆ ปรากฏชัดขึ้นมาเอง

๒) หมั่นสังเกตใจตัวเอง หมั่นตั้งคำถามกับใจตัวเอง หมั่นจับผิดใจตัวเอง ว่าขณะหนึ่งๆ กำลังคิดมากให้เปล่าประโยชน์หรือคิดน้อยอย่างได้ประโยชน์ เราจะพบว่าแค่การปฏิบัติตนอย่างง่ายๆ ตรงไปตรงมาเท่านั้น จะทำให้เป็นคนเล็กเฟื่องโทษคนอื่น มีความหงุดหงิดน้อยลงอย่างรวดเร็วเหลือเชื่อ

๓) เมื่อหงุดหงิด วิตกกังวลกว่าเหตุ หรือหุดหู่เศร้าหมอง อย่าพยายามเร่งเอาตัวเองออกมาจากภวะนั้นๆ ทันทีทันใดตามใจนึก แต่ให้ตระหนักว่านั้นเป็นภาคมีดของจิต เมื่อใดมีแสงสว่างสาดเข้ามา ความมีดก็จะหายไปเอง ความสว่างนั้นอาจหมายถึงการไม่ยอมจมอยู่กับทุกข์ แต่หันไปเดินเล่นในสวน หันไปอ่านหนังสือธรรมะ หันไปสวดมนต์บ่อยๆ หรือหันไปปฏิบัติภารกิจของคุณด้วยความรู้สึก ว่าถ้าทำให้เสร็จ ถ้าทำให้ดี จิตใจเราจะปลอดโปร่งขึ้นกว่าเดิม ด้วยการประพடுத்தตนเช่นนี้ กำหนดใจไว้แบบนี้ **ในที่สุดจิตจะฉลาดเลือกทำแต่เหตุให้เกิดความสว่าง และรังเกียจเหตุให้เกิดความมืดอย่างถาวร**

ลองเถาะครับ ความเป็นมนุษย์นั้นเหมือนมดที่ค้มกว่าเราคิด เอาไปเจาะดินเล่นจนที่อกก็ได้ หรือเอาไปพันผ้าอุปสรรคในตัวเองก็ได้ และในเวลาที่ไม่เน้นซ้ำด้วย

ถาม - ช่วยแนะวิธีคิดและการทำใจที่จะไม่ทำให้ทุกข์มากจากการต้องเสียสละไปอย่างกะทันหัน ทุกวันนี้ยังไม่อยากเชื่อว่าเขาจากเราไปแล้ว แม้พยายามคิดว่าเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นของธรรมดา แต่ยังมีบางครั้งทำใจไม่ได้ มีความคิดว่าเขาไม่น่าอายุสั้นแค่นี้เลยคะ

การที่เราไม่คิดไว้ล่วงหน้า หรือไม่เคยเตรียมตัวเตรียมใจไว้เลย ด้วยความประมาทในวัยนั้นแหละ คือต้นเหตุของการทำใจได้ยากเมื่อต้องจากกันอย่างกะทันหันจริงๆ

นี่เป็นเรื่องที่คุณอาจต้องแก้ปัญหาทันทีปลายเหตุ สิ่งที่ทำได้ในตอนนี้ไม่ใช่การเตรียมใจ แต่เป็นการแก้ปมทางใจ และเป็นปมที่ค่อนข้างยุ่งยากเสียด้วย เนื่องจากเราเคยรู้ เคยอ่าน เคยฟัง ธรรมะมาไม่ใช่น้อยๆ จึงอาจเกิดอาการดีอยากเสียแล้ว

จุดนี้อยากให้คุณเลิกหาอุบาย เลิกหาธรรมะปลอบใจ แต่ให้สังเกตอย่างตรงไปตรงมา ว่าลมหายใจเข้านี้ใช่ไหม ที่เลี้ยงชีวิตให้รอดไปอีกครั้งหนึ่ง ถามตัวเองว่าลมหายใจออกนี้ใช่ไหม ที่บรรเทาความอัดอั้นไม่ให้จุกอกตายไปอีกเฮือกหนึ่ง เมื่อเห็นเข้ามาถึงการมีชีวิตจริงๆ ในลมหายใจปัจจุบันนี้ได้ คุณจะสามารภทำความเข้าใจได้ตามจริง ว่าชีวิตเป็นของเปราะบาง แม้ตัวคุณเองก็อาจแตกดับภายในเวลาไม่กี่นาที ขอเพียงไม่มีลมหายใจเข้าออก

เราจะไม่เห็นความสำคัญของเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต กระทั่งถูกริบเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตไป เราจะไม่สนใจว่าลมหายใจสั้นหรือยาว มีหรือไม่มี ตราบเท่าที่เราไม่ถูกนำไปขังไว้ในที่ที่หายใจลำบาก หรือไม่มีอากาศให้หายใจเลย

หากเกิดข้อสังเกตตามจริงในวินาทีปัจจุบัน คุณจะรู้สึก

ปล่อยวางกับการมีหรือไม่มีชีวิตของตนเองลงได้บ้าง ยิ่งสังเกตมากก็ยิ่งปล่อยวางได้มาก เมื่อปล่อยวางได้กระทั่งการมีหรือไม่มีชีวิตของตัวเอง คุณจะมองออกไปข้างนอก แล้วปล่อยวางการมีหรือไม่มีชีวิตของคนอื่นได้ง่ายขึ้น

ข้ออ้างที่ว่าเขาตายก่อนวัยอันควร เป็นแค่ความเข้าใจผิดๆ หลงอุปาทาน หลงที่กักเอาว่าทุกคนต้องตายตอนแก่ ความตายจะมาในเวลาอันควรเสมอ วิชากรรมเขารู้เวลาของเขาดี และไม่ยอมให้คุณผัดผ่อนเพียงด้วยการวิงวอน เช่นคุณไม่รู้และไม่เคยเตรียมใจไว้ก่อน อย่าเพิ่งมาเลยนะความตาย

สามีกาไปแล้วย่างกะทันหัน ที่เหลือก็ต้องเตรียมใจให้เป็นกุศล เพื่อวันนี่จะเป็นวันกะทันหันของคุณเองบ้าง การมีจิตเศร้าหมองไม่ช่วยให้ 'คนตาย' กลับมา และไม่ได้ช่วยให้ 'คนเป็น' เตรียมตัวอย่างถูกต้อง หากมาถึงความเข้าใจตรงนี้ลึกซึ้งพอ ความตายของใครๆ แม้เราเองก็จะไม่ก่อให้เกิดความเศร้าสร้อยเปล่าได้เลยครับ

ถาม - ในกรณีที่พักแม่กำลังจะต้องตายแน่ๆ แต่เหมือนหายใจไปวันๆ เพราะเครื่องช่วยหายใจ การถอดเครื่องช่วยหายใจออกตามคำสั่งเสียไว้ล่วงหน้าของพวกท่าน ซึ่งไม่ยากยื้อชีวิตตัวเองไว้เป็นภาระแก่ลูก อย่างนี้ถือเป็นปาณาติบาตหรือไม่คะ?

ก่อนอื่นสิ่งที่ใจ ต้องบอกว่าไม่ใช่ปาณาติบาตเต็มขั้นแน่นอน คือขาดเจตนาฆ่าเป็นตัวตั้ง เพราะไม่ได้วางแผนทำให้ตาย ขณะที่กำลังทรงสภาพดีๆ อยู่

ว่าไปแล้วคนป่วยที่ไม่อาจดำรงชีวิตรอดด้วยวิธีทางธรรมชาติต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ ถือว่าอายุกายขาดไปแล้วเกินครึ่ง เพราะเครื่องช่วยหายใจนั้น ชี้อบอกอยู่แล้วว่าเป็นเครื่องช่วยต่ออายุ ถ้าไม่

มีเครื่องช่วยหายใจอายุก็ต้องขาดแน่ๆ

อย่างไรก็ตาม แม้ไม่มีเจตนาฆ่า แต่ความรู้สึกว่าคุณเป็นคนทำให้ท่านตายก็อาจเกิดขึ้น เพราะช่วยได้แต่ไม่ช่วย ซึ่งตรงนี้แหละ ที่อาจทำให้คุณไม่พินมลทินคืนัก

ฉะนั้น ถือเอาแค่ความรู้สึกไม่สบายใจข้อเดียวนี้ ผมอยากแนะนำว่าควรปล่อยให้ท่านตายตามเวลาจะสบายใจกว่าครับ ไม่อย่างนั้นคุณอาจต้องกลัดกลุ้มไปอีกนานว่ามีส่วนทำให้พ่อแม่ตายหรือเปล่า มลทินท่านองนี้ไม่ใช่จะล้างให้รู้สึกสะอาดง่ายนัก อย่างน้อยได้รู้สึกว่าคุณช่วยเต็มความสามารถตามฐานะลูก ชื่อความสบายใจหายห่วง ก็ยอมดีกว่ากันแน่

แต่บางทีการช่วยพยุงชีวิตนั้นก็มียาละเอียดแยกย่อยมากขึ้นอยู่กับว่าคุณรู้อยู่กับใจแค่ไหนด้วย เพราะหลายกรณีเท่าที่ผมทราบคือร่างกายหมดสภาพที่จะดำรงชีวิตแน่แล้ว ฟิ้นกลับมาอยู่ในสภาพมีสติอย่างคนธรรมดาไม่ได้แน่แล้ว ถือว่าอายุขาดแน่แล้ว การรั้งไว้แค่ร่างกาย อาจหมายถึงไม่ปล่อยให้เกิดจุดจติต ไม่ปล่อยให้ท่านเคลื่อนไปเสวยกรรมตามกาลก็ได้ ถ้าคุณทราบชัด มีหลักฐานทางแพทย์ชัดเจน ก็อาจปล่อยท่านไปโดยไม่ถือเป็นการฆ่า

แต่อีกหลายกรณีจะกำกวม ไม่แน่มั่นนอน หมอเองก็พูดไม่ออกบอกไม่ถูกว่าจะอยู่หรือไป มีสิทธิ์หรือไม่มีสิทธิ์ฟื้นคืนกลับมาเป็นดังเดิม อันนี้ถ้าคุณด่วนถอด น้ำหนักความรู้สึกยอมเป็นคนละเรื่องกับกรณีข้างต้น ด้วยความไม่รู้ภายใต้ความไม่แน่มั่นนอนนี้แหละ โอกาสที่จะเป็นปิตุฆาต มาตุฆาตก็สูงมาก

ภายใต้สถานการณ์ไม่แน่มั่นนอน ขอแค่คิดแม้แต่ชนิดเดียวว่าอยากให้ชีวิตขาดๆ ไปเสีย คุณจะได้ไม่ต้องรับผิดชอบ เมฆหมอกปาณาติบาตก็เคลื่อนมาคลุมจิตคุณเกือบครึ่งแล้ว เพราะถือว่าขาดเมตตากับผู้ให้กำเนิด การขาดเมตตาเป็นตัวชี้ว่าไม่อยากให้อยู่ต่อ ยิ่ง

ถ้าคิดอยากได้มรดกเสียเร็วๆ อันนี้ถือเป็นปาณาติบาตเต็มขั้นทันที เพราะเจ็อยู่ด้วยความโลภ ความโลภเป็นตัวที่ฆ่าอยากให้ตาย

ปิตุฆาตกับมาตุฆาตคืออนันตริยกรรม ให้ผลหนักแน่นที่สุด ประkobกรรมชนิดนี้แล้วเอาคืนไม่ได้ ชะล้างหรือชดเชยด้วยวิธีใดๆ ไม่ได้ ส่วนอนันเป็นพุทพจน์คือจะเป็นผู้ไปอบาย ตกนรกชั้วกับไม่อาจเยียวยา อย่าเสี่ยงเจียดใกล้เลยเป็นดี ขอสรุป ๒ ข้อสั้นๆ คือ

๑) ถ้าหลักฐานทางแพทยชี้ว่าตายอยู่แล้ว แคช่วยให้หายใจ ไม่ได้แปลว่ายังมีชีวิตอยู่ อันนั้นถอดเครื่องช่วยก็ไม่แน่ว่าฆ่า

๒) ถ้าพยายามดิ้นรนทุกวิธีทาง แต่ไม่มีเงิน แม่เอาพ่อแม่เข้าโครงการอุปถัมภ์ แต่หมอกก็ไม่ยอมต่อชีวิตให้ ก็ทำใจคิดว่าคุณหมดแรงที่จะยื้อท่านไว้จากปากเหวแห่งมรณา อย่างไรก็ตามก็ต้องตรวกลงไปอยู่ดี

ถาม - การฆ่าตัวตายถือเป็นปาณาติบาตหรือเปล่าคะ?

การฆ่าตัวตายไม่ใช่ปาณาติบาต แต่เป็นอัตวินิบาต เป็นกรรมคนละอย่างครับ ปาณาติบาตคือปลงชีวิตสัตว์อื่น มีผลให้ชีวิตของสัตว์อื่นขาดก่อนถึงอายุขัย พรากสิทธิ์ในการมีชีวิตไปจากเขา โดยเฉพาะหากเขามีบุญมาก ก็เท่ากับตัดโอกาสเสวยสุขของเขาทั้งทั้งยวง ส่วนอัตวินิบาตคือการปลงชีวิตตนเอง มีผลให้ไม่ได้ใช้กรรมที่ควรใช้ก่อนถึงอายุขัย โดยเฉพาะหากมีบาปมาก ก็เท่ากับพยายามแหกคุกเพื่อหนีโทษด้วยทางลัด

การไม่รอให้มีการล้างไฟไหม้ตามกาล จัดเป็นการตัดตอนสร้างปมยุ่งเหยิงขึ้น ไม่ให้เป็นไปตามวิถีธรรมชาติกรรมวิบาก เปรียบกับหนี้ก็ซับซ้อนกว่าหนี้ชนิดไหนๆ เนื่องจากการทบทวนกรรมนั้นแตกต่างจากการทบทวนทบดอกของหนี้สินเงินทองมาก ถ้าคุณฆ่าคน

มีบุญ โอกาสเสวยบุญของเขาที่ถูกตัดทิ้ง ย่อมสะท้อนกลับมาเป็น
ความหมดโอกาสเสวยบุญของคุณเช่นกัน คุณจะมีอายุมากใน
อัฐภาพที่เป็นทุกข์ แต่จะมีอายุสั้นในอัฐภาพที่เป็นสุข

และถ้าส่วนตัวเองขณะต้องใช้บาป การหนีโทษย่อมเป็นการ
เพิ่มโทษในตัวเอง ทุกข์ที่ยังไม่เสวยก็ต้องเสวยอยู่ดี แถมพ่วงทุกข์อัน
เกิดจากการพยายามแหกคุกเข้าไปอีกกระทง นั่นคือแทนที่จะต้องทน
ทุกข์ในสภาพมนุษย์ตามเดิม ก็ต้องไปทนทุกข์ในสภาพเปรต สภาพ
เดรัจฉาน หรือสภาพสัตว์นรก ซึ่งเป็นอัฐภาพที่แย่นักเข้าไปใหญ่

ขอแตกต่างระหว่างปาณาติบาตกับอสังขัตติยบาตยังมีอีกมาก
เช่น ปาณาติบาตมีผลในกาลต่อไปเป็นความโหดเหี้ยมของจิตใจ มี
ใบหน้าเหี้ยมเกรียม มีความเดือดร้อนเรื่องสุขภาพกาย อาจถูกรังแก
อาจถูกฆ่าให้ตายก่อนวัยอันควร ส่วนอสังขัตติยบาตมีผลในกาลต่อไปเป็น
ความอ่อนแอทางใจ มีใบหน้าเศร้าหมอง มีความเดือดร้อนเรื่อง
สุขภาพจิต คิดมากและน้อยใจเก่ง รู้สึกอ่อนแอ อยากตายด้วยเหตุ
บีบคั้นแค่ว่าๆ เป็นต้น

การฆ่านั้น ไม่ว่าจะฆ่าผู้อื่นหรือฆ่าตนเอง ย่อมได้ชื่อว่าทำจิต
ให้เศร้าหมอง เมื่อจิตเศร้าหมองย่อมมีคติวิบัติเป็นที่หวัง แต่หากฆ่า
ตนเองโดยไม่มีจิตเศร้าหมอง ทำจิตให้ขาดจากอุปาทานว่าเป็นตัวตน
อันนั้นพระพุทธรเจ้าสรรเสริญ การสิ้นชีวิตขณะไร้อุปาทานไม่ถือเป็น
บาปด้วยประการทั้งปวง ที่ทำอย่างนั้นได้ก็มีแต่ผู้ศึกษาธรรมจนเข้าใจ
และปฏิบัติธรรมจนเข้าถึงแล้วเท่านั้นครับ

ถาม - อ่านจากที่คุณดังตฤณเคยเขียนไว้ในหนังสือ 'เสียดายคน
ตายไม่ได้อ่าน' ว่าการส่งคนตายให้ได้ไปดี คือการทำให้เขามีจิต
ใจปลอดโปร่ง ตัดห่วงตัดอาลัยในโลกมนุษย์ และถ้าเป็นไปได้
ก็ควรให้ตัดห่วงตัดอาลัยในภพภูมิทั้งหลายไม่ว่าสูงหรือต่ำด้วย

อย่างนี้ถ้าญาติมิตรอันเป็นที่รักมีโอกาสไปรุ่มล่อมและฟังคำสั่งเสียของคนใกล้ตาย แล้วพวกเขาห้ามใจกันไม่ได้ ต้องร้องไห้ ร้องให้ ส่งเสียงวิงวอนให้คนใกล้ตายอยู่ต่อ ทำให้คนใกล้ตายจิตใจเศร้าหมอง มิเป็นการทำบาปต่อผู้ตายหรือ? หากเป็นบาปก็น่าคิดว่าแล้วจะอย่างไรกันล่ะ? เพราะตามธรรมเนียมแล้ว ถ้าทำได้ก็ควรได้ไปล่ำลา ไปดูใจกันเป็นครั้งสุดท้ายมิใช่หรือ? แต่ไปแล้วห้ามปากห้ามใจไม่อยู่ ก็เท่ากับผิดพลาดการส่งคนตายที่ดีอีก ในความเห็นของคุณดังตฤณควรให้เป็นเช่นไร?

ก่อนอื่นต้องออกตัวว่า หลักการส่งคนตายที่ผมเขียนไว้ในหนังสือ ก็อย่างที่ระบุไว้แล้วว่าเป็นแนวอุบายของพระพุทธเจ้าท่านนะ ครับ ผมไม่ได้คิดเอง เพียงนำมาบอกคุณๆ เท่านั้น ถ้าอยากได้วิธีส่งคนตายที่ดีที่สุดในโลก ก็ขอให้เชื่อพระพุทธองค์ซึ่งทรงหยั่งทราบอุบายธรรมอันสว่างดีกว่าใครทั้งหมด นั่นคือให้ซักถามคนใกล้ตายว่ายังห่วงอะไร ก็หาทางพูดให้เขาคลายห่วง คลายพะวง เช่น ถ้ายังห่วงลูกเมีย ก็บอกเขาว่าลูกเมียจะไม่อยู่ในโลกนี้ตลอดไป วันหนึ่งก็ต้องตายตามเขาเหมือนกัน นอกจากนั้นก็ควรชักจูงให้คิดถึงโลกสวรรค์ที่ดีกว่าโลกมนุษย์ กับทั้งลงท้ายเหนี่ยวนำให้เห็นการเกิดในภพใดๆ ไม่เป็นสุข ต้องจากตายหายสูญจากโลกนั้นๆ กันถ้วนหน้า คลายจิตจากความยึดมั่นถือมั่นในกายใจนี้และกายใจอื่นๆ เสียเป็นดีที่สุด

สรุปคือพูดเหนี่ยวนำให้คนใกล้ตายตัดความอยากอยู่ต่อ และตัดความอยากเกิดใหม่ได้ นับว่าประเสริฐแท้ **เพราะจิตที่คลายความยึดมั่นในความมีความเป็นทั้งหลาย คือจิตที่สว่าง พ้นจากทุกดิ้นรน** และแม้ยังมีกำลังส่งไม่ถึงนิพพาน อย่างน้อยก็เที่ยงทีจะไปดี มีสุดดีเป็นที่หวังได้ กับทั้งจะเป็นสัญญาณนำร่องไปสู่ความเป็นผู้เห็นถูกเห็นชอบ แสวงทางพ้นทุกข์อย่างถูกต้องในกาลต่อๆ ไป

อาจกล่าวได้ว่าวาระแห่งการส่งคนตาย คือวาระอันเหมาะสมแก่การให้ที่พึงสำคัญสูงสุดกับบุคคลอันเป็นที่รักของเรา

ที่นี้มาดูความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในโลก ทุกวันมีคนตาย และคนตายจำนวนหนึ่งก็มีโอกาสพบญาติในวาระสุดท้ายก่อนลมหายใจสิ้นจากร่าง บรรดาญาติมิตรอันเป็นที่รักเขาทำอะไรกัน? พวกเขาพากันร้องไห้ระงมเป็นจกจั่น นั่นเท่ากับสร้างภพแห่งความอาลัยขึ้นในจิตของผู้ตายชัด ยิ่งถ้าคนใกล้ตายชวยเหนื่อย เจอญาติวิกลจริตส่งเสียงปี่ดๆ พร่ำแต่ร้องว่าอย่าตายๆ ก็จะมีใจไม่ดี เหมือนโดนห้ามไม่ให้โคดลงเหว การที่คนเราใจไม่ดีตอนสายตากำลังพร่าพรายนี้ หูหาเรื่องง่ายนะครับ เสียงปี่ดๆ อาจฟังคล้ายเปอตเป่านกหวีดเรียกให้ไปเป็นพวกเร็วๆ ก็ได้

คนกำลังจะตาย ฝ่ายคนเป็นก็มารั้งแข่งร้องไห้ หนองเหนียวไว้นจืดเขาดินร่นอยากอยู่ต่อ จิตที่ตื้นร่นนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า? แล้วจิตที่เป็นทุกข์ มีความเศร้าหมอง มีความยึดติดอาลัยในภพเดิมจะมีกำลังอ่อนแอหรือแข็งแรงเล่า? แล้วจิตอ่อนแอที่ไหนจะระลึกนึกถึงบุญกุศลอันนำเบิกบานปิติยินดีได้?

สรุปคือส่วนหนึ่งที่คนตายไม่ค่อยได้ไปดี ก็เห็นที่จะต้องโทษบรรดาญาติๆ ที่ไม่ค่อยเห็นใจคนตาย ไม่รู้วิธีทำให้คนตายสบายใจนี้แหละ นี่ยังไม่นับพวกที่ไปตีกันในห้องคนไข้ล่ะครับ เห็นพ่อแม่ ร้องแหย่เจียนอยู่เจียนไป ไม่ทันไรก็ทวงถามกันต่อหน้า ทำพินัยกรรมไว้หรือยัง? จ้างทนายที่ไหนทำ? ที่ดินตรงโน้นกับรดคั้นนั้นเป็นของน้องหรือของหนู? ฯลฯ ยิ่งถ้าได้รู้ความจริงว่าตัวเองได้น้อย คำถามระคายโสตจะยิ่งโถมเข้ากระแทกแกวหูคนใกล้ตายอย่างไม่ปราณีปราศรัย นั่นคือธรรมดาภิเลสมนุษย์ ฐู่ๆ กันอยู่ แต่ที่ไม่ค่อยจะรู้กัน ก็คือเรื่องรอนรุมเราคนใกล้ตาย อาจเป็นมหันตภัยใหญ่กับเขาได้อย่างสมบูรณ์แบบสูงสุดทีเดียว!

หากถามถึงความเหมาะสมหรือแนวปฏิบัติว่าควรทำเช่นไร ผมคงบอกได้เป็นกลางๆ แต่ว่าการมีญาติมิตรลูกหลานหอมล้อม พร้อมหนาพร้อมตานั้น ยังเป็นสิ่งสมควร หากขาดไปจะเป็นการ ละเลยและดูดา ย แต่ถ้เห็นแก่คนตายจริง ๆ ก็ขอให้หลีกเลี่ยง คำพูดสะเทือนใจทั้งหลายเถิด

ร้องไห้ไม่เป็นไรนะครับ ดีเหมือนกัน คนตายจะได้รู้ว่ามีคน อาลัย แต่เตรียมๆ คำพูดไว้น้อย อย่าพรวดเพื่อแบบนั้นกอยากพูดอะไร ก็พูด หรือขออะไรที่คนตายให้กับเราเป็นครั้งสุดท้ายไม่ได้ เช่น ‘อย่า เพิ่งตายนะครับ’ หรือ ‘อยู่กับหนูต่อเถอะได้โปรด’ ขอให้อดกลั้นไว้ หัน มาพูดแสดงความอาลัยในแบบที่ก่อความรู้สึกด้านดี เช่น ‘รอผมบน สวรรค์นะครับ’ หรือ ‘แล้วหนูจะพยายามทำบุญตามไปข้างบนนะคะ’ คำสั้นๆ ที่ออกมาจากใจจริงจะมีผลใหญ่เกินกว่าที่คุณคิด ขนาดที่จิตใจ คนตายอาจยึดไว้เป็นเข็มทิศนำทางทีเดียว

แต่ที่ประเสริฐกว่านั้นคือคุณข่มความอาลัยไว้ได้ สะกดกอน สะอื้นไม่ให้เจือในน้ำเสียง พูดอย่างอบอุ่นคงเส้นคงวา เช่น ‘ไม่ต้อง ห่วงผมแล้ว อย่ายึดอะไรไว้อีกเลย วันหนึ่งผมก็จะจากโลกนี้ไปอย่าง ไม่อาลัยเหมือนกัน’ หรือ ‘ตามพระพุทธเจ้าไปถึงนิพพานอันไม่เกิดไม่ ตายนะคะ’ ถ้าได้อย่างนี้หรือประมาณนี้ เสียงของคุณอาจปรุงแต่งจิต ให้คนตายคลายความยึดติดทั้งหลาย และกลายเป็นผู้ที่มีความสุข หลังความตายในระดับที่คุณนึกไม่ถึง!

“การเตรียมตัวตายอย่างถูกต้องนั้น ไม่ใช่แค่นี้ๆ เอาว่าเดี๋ยวเราจะระวังตัว เดี่ยวเราจะตาย แต่เป็นการเตรียมนิสัย เตรียมความเคยชินว่าจะตายพร้อมกับกุศลจิต ตราบใดยังคิดมากจนไปวนมา ยังชักงวล ยังห่วงสิ่งที่ไม่ควรห่วง ยังไม่อาจตัดทิ้งพันธะผูกใจ ก็ขอให้พิจารณาว่าเหล่านั้นคือนิสัยที่เป็นเหตุให้ตายไม่ได้หมด เราต้องให้จิตคิดดี คิดเป็นกุศลให้ได้เป็นปกติตามแนวทางของท่านและศีล ยิ่งเสียสละมาก ยิ่งมีศีลบริสุทธิ์มาก ใจก็จะยิ่งมีคุณภาพ และลดทอนความคิดมากชักงวลนานาไปได้เรื่อยๆ เอง”

“ขอให้ถามตัวเองว่าทุกวันนี้คุณยังมีข้อเสียทางความคิดทางคำพูด หรือทางการกระทำแบบไหนบ้าง เอาชนิดนึกปุ๊บคิดถึงบาปนั้นๆ ขึ้นมาก่อนเพื่อน ก็ให้สมมุติว่าบาปนั้นแหละจะถึงตัวก่อน ได้ตัวเราไปก่อนในขณะจิตหายๆ ฉะนั้นก็หาทางเริ่มกำจัดบาปนั้นก่อน เปลี่ยนวิธีคิด วิธีพูด หรือวิธีทำให้เป็นตรงข้ามเสียเป็นอันดับแรก จะต้องเสียเวลา เสียกำลังใจสักเท่าใดก็ตาม นี่ก็ได้ชื่อว่าเตรียมตัวตายแบบดีตัวจริงที่นิ่งเฟิสต์คลาสไวแล้ว”

“วิธีปลดห่วงโซ่แห่งการเกิดตาย ก็คือการทำลายความเข้าใจ ผิดให้สิ้นซาก เราเข้าใจผิดว่ากายนี้เป็นตัวตน เป็นที่ตั้งของตัวตน ก็เฝ้าดูด้วยสติสัมปชัญญะไปเรื่อย ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งในกายนี้เที่ยง ใหม่ ถ้าไม่เที่ยง ในที่สุดจิตก็ได้ขอสรุปเองว่ากายไม่ใช่ตัวตน ไม่เป็นที่ตั้งของตัวเรา”

พ้นจากความสำคัญผิดเกี่ยวกับกาย ยังเหลือความสำคัญผิดเกี่ยวกับใจ ก็ต้องดูกันต่อไป เฝ้าระลึกันต่อไปว่าองค์ประกอบทางใจส่วนไหนที่เป็นตัวตน เป็นที่ตั้งของตัวเรา เมื่อเฝ้าดูไปเรื่อย นับแต่ความรู้ลึกซึ้งทุกขที่สลับไปสลับมา ความจำได้หมายรู้ที่ทำให้ निक ออก บางนิกไม่ออกบาง ความนึกคิดชอบชังที่อาจเปลี่ยนชอบเป็นเกลียด เจตนาดีที่อาจกลับกลายเป็นร้าย ตลอดจนความรู้ทางหูตาที่ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนไปเรื่อย ชัดบ้างไม่ชัดบ้าง

หากตามดูแล้วพบว่ามิอะไรสักอย่างหนึ่งคงที่ ไม่กลับเปลี่ยนแปลงแปรเลย ก็คอยนับว่าส่วนนั้นของใจมีความเที่ยง มีความเป็นตัวของเราที่ปรารถนาให้อยู่ยั่งยืนงได้

หากตามรู้ตามดูไปจนถึงระดับหนึ่ง จิตสั่งสมกำลังการรับรู้มากพอ ก็จะเกิดประสบการณ์ภายในแบบใหม่ เห็นถนัดทั้งยังลึ昧ตา ดูเฉียบพุ่ง ว่ากายใจนี้เป็นของเกิดดับที่ละขณะ ไม่ใช่ต้องรอข้ามเดือนข้ามปี จึงไม่ใช่ตัวตนแน่ๆ กระทั่งวางเฉย กายใจจะแสดงความไม่เที่ยงใด ๆ ก็ปล่อยให้แสดงไป ถึงจุดหนึ่งจิตเกิดความอึดตัว โลกแห่งตัวตนย่อมทลายลง เปิดเผยให้เห็นแต่ความจริงที่ไม่มีอะไรน่ายึดมั่นสำคัญผิดหลงติดอยู่นั่นเอง ห่วงโซ่แห่งความเข้าใจผิดจึงถูกตัดขาด ส่วนจะถูกตัดเพียงบางส่วนหรือถูกตัดเด็ดขาดไปทั้งหมด ก็ขึ้นอยู่กับความแหลมคมแห่งจิตในวินาทีประหารกิเลสนั้นเอง”

